

CÓMO SER MÁS FELIZ

Xavier Payà Pujadó



INSTITUTO DEL BIENESTAR

ÍNDICE

Entrenar la conciencia	1
Entrenar los pensamientos	2
Entrenar las emociones	3
Entrenar las conductas	4
Entrenar las necesidades	4
Necesidades generales	5
5 razones para mejorar la felicidad	6

INTRODUCCIÓN

La optimización de la felicidad se resume en la Doble Esencia de la Felicidad, la Doble Causa de la Felicidad y los 5 Entrenamientos de la Felicidad.

La Doble Esencia de la Felicidad consiste en la Satisfacción Vital y en el Bienestar Emocional. La Satisfacción Vital es lo satisfechos que estamos con nuestra vida, es decir, lo que responderíamos si nos preguntasen ¿cómo estás de contento con tu vida? En cambio, el Bienestar Emocional es lo bien o mal que nos sentimos, es decir, lo que responderíamos a la pregunta ¿cómo te sientes?

La Doble Causa de la Felicidad consiste en los Pensamientos y las Emociones, ya que éstos son los que hacen que nos sintamos bien o mal en cada momento. Los Pensamientos son los que hacen que nuestra Satisfacción Vital sea alta o baja y las Emociones son las que provocan nuestro Bienestar Emocional. Los Pensamientos son las palabras con las que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar.

En cambio, las Emociones son todo aquello que sentimos, como estar alegre o triste, amar u odiar, sentir gracia o estar enfadado. También existen otro tipo de sensaciones que no son propiamente emociones, como estar tranquilo o nervioso, desear algo, disfrutar de una comida o tener un dolor en el pie. Sin embargo, para simplificar llamaremos a todo lo que suponga sentir Emociones o Sensaciones.

Pensamientos y Emociones están muy relacionados, ya que nuestras Emociones dependen en gran medida de nuestros Pensamientos y éstos a su vez están influidos por las primeras. Los Pensamientos y Emociones agradables son los que nos hacen sentir bien y los desagradables son los que nos hacen infelices.

Se consigue tener Pensamientos y Emociones agradables y librarse de los desagradables poniendo en práctica los 5 Entrenamientos de la Felicidad: entrenar la Conciencia, Pensamientos, Emociones, Conductas y Necesidades.

ENTRENAR LA CONCIENCIA

La conciencia o mente consciente es aquello de lo que nos damos cuenta, aquello a lo que prestamos atención. Nosotros vemos, escuchamos, olemos, pensamos, sentimos y hacemos muchas cosas, pero sólo nos damos cuenta de algunas de ellas y a veces lo hacemos a medias. Cuando notamos algo, somos conscientes de ello. En cambio, cuando por nuestra mente o nuestro cuerpo sucede algo en lo que no nos fijamos ello sucede de forma inconsciente.

La conciencia se entrena aprendiendo a desarrollarla, prestando atención a lo que decidamos en cada momento. Ello podemos conseguirlo de dos maneras: haciendo sesiones de meditación y viviendo con conciencia.

Las sesiones de meditación consisten en tomar un tiempo en el que nos dediquemos sólo a ejercitar la conciencia focalizada y la no focalizada. La segunda consiste en dirigir nuestra atención hacia lo que sucede dentro de nuestra mente tal como va viniendo en cada momento. Es decir, se trata de darnos cuenta de la forma más completa posible de todo lo que pasa dentro de ella: lo que pensamos, lo que sentimos, lo que oímos, los recuerdos que nos vienen... todo lo que va viniendo a nuestra mente. Es como si vamos a ver una película de cine que consiste en nuestros pensamientos y emociones.

Las sesiones para entrenar la atención focalizada consisten en dedicar un tiempo a que nuestra conciencia se concentre sólo en una cosa, como la respiración, un objeto o una música.

Vivir con conciencia es cuando aplicamos lo anterior a toda nuestra vida, de modo que mientras trabajamos, estudiamos o hacemos otras tareas que requieran concentración apliquemos la conciencia focalizada y el resto del tiempo la no focalizada.

Si se practica lo anterior de forma regular a lo largo de bastante tiempo, cada vez nos sentiremos más tranquilos, serenos y felices. Las personas que han dedicado muchas horas durante años a hacer esto han alcanzado un gran nivel de bienestar y calma interior.

ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS

La mayor parte de nuestra felicidad y de nuestro malestar suele estar provocado por las ideas que tenemos. Las agradables nos hacen sentir bien y los desagradables mal. Para ser felices necesitamos tener pensamientos correctos y principalmente positivos. Ello podemos conseguirlo con una ejercitación que se compone de dos partes. La primera es cultivar los pensamientos agradables, teniendo muchos pensamientos positivos correctos, es decir, que se correspondan con la realidad. La segunda vía es reducir las ideas desagradables, combatiendo los pensamientos negativos irracionales que no se correspondan con la realidad.

Cuanto más pensamientos positivos tenemos, más emociones agradables sentimos y más felices somos. Si vemos la botella de vino medio llena seremos más dichosos que si la vemos medio vacía. Este entrenamiento de los pensamientos agradables se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra al futuro.

Por un lado, es muy conveniente para nuestro bienestar que reflexionemos y nos sintamos agradecidos por todas las cosas positivas que hay en nuestra vida, presentes y pasadas, que frecuentemente son muchas. Algunas pueden parecer elementales, pero merecen ser valoradas y agradecidas, como tener comida o bebida.

También es bueno para nuestro bienestar que nos focalicemos en lo positivo futuro con optimismo. Para ello podemos pensar cada día en cosas que nos gustan que vamos a llevar a cabo a lo largo del día, así como decidir hacer más cosas que nos gusten.

Además, podemos pensar de vez en cuando en cosas agradables que muy posiblemente haremos o nos sucederán en las próximas semanas o en los próximos meses, así como buscar este tipo de situaciones que nos gustan.

Por otro lado, para ser feliz es fundamental reducir los pensamientos desagradables, como los alarmistas, pesimistas, exigentes, valorativos, culpabilizadores, etc. Dichos pensamientos causan la mayor parte de nuestro malestar y se puede aprender a irse liberando de ellos a través de tomar conciencia de ellos, cuestionarlos y racionalizarlos. Ello se explica en los cursos y libros del Instituto del Bienestar.

ENTRENAR LAS EMOCIONES

Ejercitar nuestras sensaciones se compone de dos partes: cultivar las agradables y eliminar o reducir las desagradables cuando nos vengan. Una de las emociones positivas que conviene desarrollar es la serenidad y la relajación, ya que puede contribuir mucho a tener un tipo de bienestar emocional más o menos constante. La mejor manera de conseguirlo es la meditación. Es especialmente útil la conciencia focalizada en nuestras sensaciones de tensión. Otra de las técnicas es imaginarnos relajados.

También existen estrategias para cultivar el resto de sensaciones agradables: el amor (tanto a nosotros mismos como a los demás), la alegría, la saciedad, la motivación, el placer de hacer lo que nos gusta y los placeres de los sentidos. Las mismas se explican en los cursos y libros del Instituto del Bienestar. Si cultivamos regularmente esas emociones iremos modificando nuestro cerebro a nivel profundo y nos convertiremos en personas más felices.

Por otro lado, para tener la máxima calidad de vida también es necesario reducir o eliminar las emociones desagradables, como el miedo, la preocupación, el estrés, la tristeza, el enfado, la frustración, la vergüenza, la adicción o el dolor físico. Para ello se siguen 6 pasos:

1. Tomar conciencia, sentir y expresar lo negativo.

2. Racionalizarlo.

3. Solucionar.

4. Aceptar.

5. Positivar lo negativo, es decir, ver lo positivo de esa situación y de nuestra vida en general.

6. Liberarse de ello o aprender a convivir.

En nuestros cursos y libros os enseñaremos esos 6 pasos y también las particularidades para eliminar o reducir cada tipo concreto de sensación negativa,

ENTRENAR LAS CONDUCTAS

La ejercitación de los comportamientos consiste en hacer aquello que nos aporte calidad de vida y autorrealización, tanto a corto como a largo plazo. Se compone de dos partes: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos.

Los hábitos saludables son aquellos que nos hagan felices, como el ejercicio físico, mientras que los negativos son los que nos harán sentir mal tarde o temprano, como beber demasiado alcohol. De lo que se trata es de ir teniendo cada vez más hábitos saludables.

Algunos de éstos son cultivar las buenas relaciones con los demás y las habilidades sociales, ayudar a los demás, trabajar en algo que nos guste (aunque evitando excesos), dormir lo que se necesite, descansar suficientemente, tener ratos de ocio placentero, una alimentación sana, cuidar de nuestra salud, ahorrar, vivir a nuestro ritmo, simplificar nuestra vida o tomar el sol (moderadamente) y el aire libre.

La segunda parte consiste en vivir conforme a lo que somos, lo que tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro potencial. Significa vivir haciendo lo que nos dice nuestro interior, aunque siempre sin hacer daño a nadie. Si hacemos lo que realmente nos gusta tendremos satisfacción vital. Podemos crearnos una forma de vivir en que llenemos nuestra vida de buenos momentos y experiencias agradables.

ENTRENAR LAS NECESIDADES

De forma natural, desde que nace una persona, tiene una serie de necesidades en su vida, como la de comer, beber, dormir, aprender, trabajar en algo que nos gusta, tener sexo, cuidar de sus hijos o tener relaciones satisfactorias.

Para ser feliz conviene gestionar adecuadamente dichas necesidades, haciendo dos cosas: cubrir aquellas necesidades que decidamos cubrir y estar a gusto y en paz con las

que no decidamos o no podamos cubrir.

.Para ser feliz conviene estar a gusto con nuestras necesidades que no están cubiertas o lo están sólo en parte, para lo cual podemos aplicar 4 técnicas: entrenar la conciencia, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos satisfechas del todo o en parte, aceptar lo que no tengamos satisfecho y reducir nuestros deseos intensos. Es posible hacer esto último si vemos los inconvenientes de eso que tanto deseamos y el precio que tendríamos que pagar para conseguirlo, así como mediante otras técnicas que se explican en nuestros cursos y libros.

La otra parte de este entrenamiento es intentar cubrir nuestras necesidades no satisfechas que decidamos cubrir. Las principales son las siguientes:

- Generales: seguridad, prosperidad, libertad, paz, justicia, tiempo y ritmo de vida equilibrado, orden, estabilidad y cambio.

- Necesidades del cuerpo: salud, alimentación sana, ejercicio físico, sol.

- Necesidades de la mente: metas, necesidades intelectuales, belleza, sentido.

- Necesidades de hacer y no hacer: trabajo satisfactorio. ocio placentero, descansar y dormir.

- Necesidades de relación con nosotros mismos (autoestima y espacio propio), con los demás (pareja, hijos, familia, amigos, conocidos, mascotas) y con nuestro entorno (entorno y vivienda agradables, exploración y aventura, naturaleza, espiritualidad).

En nuestros cursos y libros enseñaremos cómo cubrir dichas necesidades.

5 RAZONES PARA OPTIMIZAR LA FELICIDAD

1. Todos deseamos ser lo más felices posible.

2. Tenemos derecho a la búsqueda de la felicidad.

3. La vida son 4 días y merece la pena disfrutarlos al máximo.

4. A casi todos nos queda mucho por mejorar en nuestra habilidad de ser feliz.

5. Merece la pena hacerlo, ya que es una de las mejores inversiones.

Por ello te recomiendo que aprendas a optimizar tu bienestar. La mejor manera es realizando nuestro cursillo gratuito de 4-12 horas [“Cómo Ser Más Feliz”](#) o leyendo la historia de aventuras [“El Secreto de Milene”](#) (130 páginas). Si no tienes tiempo para ello puedes leer “Los 16 Secretos de la Felicidad” (34 páginas).

Con ello superarás en Nivel Introducción, tras lo cual podrás acceder al curso y al libro del Nivel Iniciación.

NOTA FINAL

Si consideras que esta pequeña guía te ha sido de utilidad para mejorar tu bienestar, me gustaría que lo enviases a otras personas, lo que contribuirá a un mundo más feliz.

www.institutodelbienestar.com

DODECÁLOGO DE LA BONDAD

Dado que vivimos en un mundo en que tantas personas hacen daño a los demás, si queremos evitarlo es necesario difundir a los cuatro vientos la ética de la persona buena y libre de crueldad, que evita causar sufrimientos:

1. No causarás daños a los demás, a ningún ser sintiente, con la excepción de la legítima defensa propia o de los demás (en adelante, daños justificados).
2. Si has causado un daño no justificado, lo repararás hasta el punto en que a la víctima le compense haber recibido primero el daño y luego la indemnización. Además, te arrepentirás sinceramente y te disculparás.
3. Respetarás los derechos y libertades de los demás. Todos los seres sensibles somos libres por derecho de nacimiento, con la limitación principalmente de no dañar a los demás. Por tanto, vivirás y dejarás vivir.
4. Serás honesto, íntegro, noble, recto y jugarás limpio, evitando cometer cualquier tipo de injusticia. No aplicarás dobles varas de medir.
5. Tendrás relaciones no abusivas, libres y basadas en el mutuo beneficio, cumpliendo tu parte de los pactos que hayas acordado libremente.
6. Generarás riqueza de manera honrada y no intentarás quitar a los demás ni directa ni indirectamente (tampoco a través del Estado) lo que han conseguido de manera honesta. Al crear riqueza causarás los mínimos daños a la naturaleza.
7. Respetarás a los demás, aunque sean muy diferentes, y no dañarás su reputación, salvo que hayan cometido un daño no justificado. Nunca difamarás.
8. Amarás la verdad y serás sincero, evitando mentiras (con la única excepción de las mentirijillas inocuas), manipulaciones y tergiversaciones.
9. Juzgarás con justicia: sólo juzgarás y condenarás a aquel que haya causado intencionadamente un daño injustificado y nunca a un inocente. La condena consistirá en la obligación de reparación plena (o todo lo plena que sea posible) del daño causado, pero no más que ello salvo que sea necesario para evitar que el agresor

vuelva a victimizar. Serás tolerante, pero no con el abuso.

10. Harás algo para evitar que los demás causen daños no justificados, desaprobándolos, oponiéndote a ellos y sobre todo haciendo pedagogía para evitarlos. Si puedes, tomarás medidas para pararlos y para que se compense con justicia a la víctima.

11. Te ayudarás a ti mismo en la medida en que puedas, asumiendo la responsabilidad sobre tu vida y la de los seres a tu cargo. Si puedes valerte por ti mismo, no pretenderás que sean los demás o el Estado los que te solucionen la vida, evitando así sobrecargar a los demás o aprovecharte de ellos. Prestarás algún tipo de ayuda a los que no pueden ayudarse a sí mismos y animarás a los que puedan ayudarse a sí mismo a que lo hagan, si quieren. A los colectivos de los que formes parte aportarás tu contribución justa, empujando tú también el carro, y no intentarás recibir de ellos más de lo que en justicia te corresponde.

12. Educarás a tus hijos en la ética de la buena persona y difundirás al máximo esta ética entre la sociedad, aportando así tu grano de arena para conseguir un mundo mejor.

Todo lo anterior se puede resumir de forma más simple así:

1. No harás daño a los demás.
2. No harás daño a los demás.
3. No harás daño a los demás.
4. No harás daño a los demás.
5. No harás daño a los demás.
6. No harás daño a los demás.
- (...)
12. No harás daño a los demás.

SI DESEAS QUE NO TE HAGAN DAÑO A TI, A TUS SERES QUERIDOS O A LOS DEMÁS, POR FAVOR REENVÍA ESTE MENSAJE A TODOS TUS CONTACTOS DE WHATSAPP Y TUS REDES SOCIALES.

Si quieres leer más sobre estas ideas basadas en la cultura del respeto y en “vivir y dejar vivir” y contribuir a difundirlas puedes hacer clic aquí:

www.institutodelbienestar.com/no-daños

LIBROS SOBRE BIENESTAR PERSONAL

Nivel Introducción

- [“El Secreto de Milene”](#) (131 páginas) es una historia de aventuras a lo largo de la cual su protagonista va descubriendo unos secretos prohibidos que explican de forma muy simple y fácil cómo ser más feliz y tener una vida saludable. GRATIS.
- “Los 16 Secretos de la Felicidad” (34 páginas) es un resumen muy corto de “El Secreto de Milene”. Explica de forma muy sencilla cómo optimizar el bienestar. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.
- [“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”. GRATIS.

Nivel Iniciación

- [“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 y tener un estilo de vida sano. GRATIS.
- “Las 17 Claves de la Felicidad” (60 páginas) es un resumen de “Historias de Zan”. Explica cómo mejorar la calidad de vida de forma continuada. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.
- [“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”. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.

Nivel Medio

- [“Las Técnicas del Bienestar Personal”](#) (360 páginas) profundiza en las pautas para desarrollar la habilidad de ser feliz, de una forma divulgativa y pensada para todos los públicos. GRATIS.

- 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 una forma de pensar y sentir satisfactoria. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” (86 páginas) contiene las típicas ideas negativas que suelen tener la mayoría de personas y que nos hacen sentir mal. Ofrece asimismo argumentos racionales para ir desmontándolas gradualmente. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.
- [“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”. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.

Nivel Avanzado

- “La Ciencia del Bienestar Personal” (1524 páginas) sigue profundizando en las técnicas para la optimización de nuestra felicidad y aborda los aspectos científicos, aportando la investigación que demuestra la efectividad de las técnicas expuestas. Asimismo, trata los temas específicos que obstaculizan la felicidad. GRATIS.
- “La Ciencia del Bienestar Social” explica cómo conseguir un mundo más feliz. Muestra qué pueden hacer las personas, familias (relaciones de pareja satisfactorias, hijos felices), gobiernos, colegios, empresas y organizaciones religiosas para la mejora de la calidad de vida. GRATIS.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” 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. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.

GUÍAS GRATIS EN BIENESTAR FAMILIAR Y SOCIAL

- Parejas orientadas a la felicidad.

- Padres orientados a la felicidad.
- Colegios orientados a la felicidad.
- Empresas y organizaciones orientados a la felicidad.
- Organizaciones religiosas orientadas a la felicidad.
- Política orientada a la felicidad.
- Sociedad orientada a la felicidad.

Más información:

www.institutodelbienestar.com

EL INSTITUTO DEL BIENESTAR

Somos una Organización sin Fin de Lucro con la misión en construir un mundo más feliz en que vivir, a través de nuestros cursos y libros gratuitos para la mejora de la calidad de vida basados en la investigación científica. También mediante nuestra Wikifelicidad, la iniciativa ¡No Dañes!, el Movimiento HOW y nuestro proyecto FELICIDAD MÁXIMA.

Para más información consulta:

www.institutodelbienestar.com