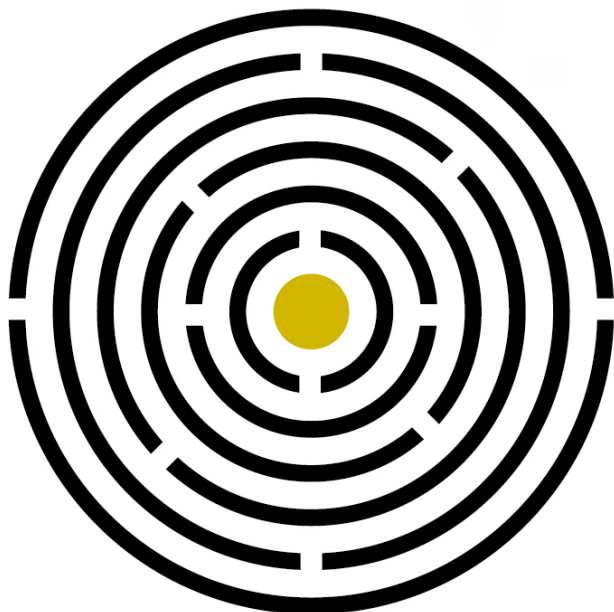


LAS 17 CLAVES DE LA FELICIDAD

Xavier Payà Pujadó



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

INSTITUTO DEL BIENESTAR

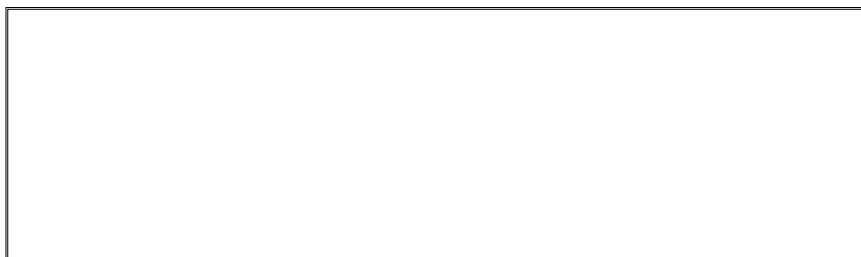
LAS 17 CLAVES DE LA FELICIDAD

XAVIER PAYA



INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)

Trabajamos por un mundo más feliz



LAS 17 CLAVES DE LA FELICIDAD

“Las 17 Claves de la Felicidad” son un resumen de “Historias de Zan”. Explica de forma fácil cómo optimizar la felicidad.

EL H-OLS

Este libro forma parte del Nivel Iniciación del H-OLS (Happiness-oriented Lifestyle; Estilo de Vida orientado a la Felicidad), a veces también llamado PMBP (Programa de Mejora del Bienestar Personal). Es una forma de vivir, hacer y pensar saludable que nos lleva a sentirnos lo mejor posible (dentro de las circunstancias de cada momento), con una **eficacia científicamente probada**.

Este camino es 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 50 expertos**.

Cada individuo parte de un nivel medio de satisfacción vital y bienestar emocional causado por su genética, educación y experiencias. A veces ocurren sucesos que temporalmente pueden hacerlo variar por encima o por debajo de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo tendemos a volver al mismo. **Cuanto más entrenemos nuestra calidad de vida con el H-OLS, más iremos aumentando nuestro nivel medio**, sintiéndonos asimismo menos mal cuando estemos mal y más dichosos cuando nos sintamos bien.

Generaremos cambios profundos en nuestro cerebro, de forma gradual en las primeras semanas, pero sobre todo a medio y largo plazo. Progresivamente usaremos menos sus zonas relacionadas con el malestar y desarrollaremos las asociadas con bienestar personal.

EL AUTOR Y SU EQUIPO



Xavier Paya es Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales, Licenciado en Derecho y Master Practitioner en Psicología Neurolingüística.

Es el fundador y director del Instituto del Bienestar, así como investigador sobre la felicidad. Ha escrito 11 libros sobre este tema, además de numerosos artículos que pueden leerse gratuitamente en **www.institutodelbienestar.com**.

EL INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)

Somos una Organización sin Fin de Lucro comprometida en contruir un mundo más feliz en el que vivir, a través de nuestros cursos y libros gratuitos para la mejora de la felicidad basados en la investigación científica. Y también mediante nuestra Wikifelicidad.com, la iniciativa ¡No Dañes!, el Movimiento HOW y nuestro proyecto “FELICIDAD MÁXIMA”.

Nuestros cursos y libros tienen la misión de **optimizar la calidad de vida y autorrealización** (dentro de las límites que impone nuestro sistema nervioso) mediante pautas de **eficacia probada científicamente**.

Para más información consulta:

www.institutodelbienestar.com

¡ACCEDE A UNA VIDA MEJOR!

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar (IDB) 1Global JPPI, S.L.

Gran Vía 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: Angello Zamudio y Josué Vallejo

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

ÍNDICE

Introducción	1
Entrenamiento de la conciencia	5
Entrenamiento de los pensamientos	10
Entrenamiento de las emociones	20
Entrenamiento de las expresiones corporales	30
Entrenamiento de las conductas	32
Gestión de las necesidades	34
Necesidades generales	38
Necesidades del cuerpo	43
Necesidades de la mente	45
Necesidades de acción y recuperación	49
Necesidades de relación con nosotros mismos	51
Necesidades de relación con los demás	53
Necesidades de relación con nuestro entorno	58
Cómo aplicar las 17 Claves	60

Dedicado a mi familia materna: a mis tíos, primos y sobrinos, a los que agradezco su afecto. Y muy especialmente a Maurici, por su contribución a este libro.

INTRODUCCIÓN

La mejora de la felicidad se resume en 17 claves: la Doble Esencia de la Felicidad, la Doble Causa de la Felicidad, los 5 Caminos de la Felicidad y las 8 Claves de las Necesidades.

La Doble Esencia de la Felicidad consiste en la Satisfacción Vital y en el Bienestar Emocional. La Satisfacción Vital es lo contentos que estamos con nuestra vida, es decir, lo que responderíamos si nos preguntasen ¿cómo estás de satisfecho con tu vida? En cambio, el Bienestar Emocional es lo bien o mal que nos encontramos, o sea, 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 las que provocan nuestro Bienestar Emocional. Los Pensamientos son las palabras o conceptos con los que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes mentales que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar.

En cambio, las Emociones o Sensaciones son todo aquello que sentimos, como la vergüenza o la culpa. Los Pensamientos y Emociones agradables son los que nos hacen ser dichosos y los desagradables los que nos causan la infelicidad.

Se consigue tener Pensamientos y Emociones agradables y librarse de los desagradables siguiendo los 5 Caminos de la Felicidad, que son entrenar la Conciencia, los Pensamientos, las Emociones, las Expresiones Corporales y las Conductas. Si en nuestro día a día los ponemos en práctica nos crearemos una manera de vivir, hacer y pensar saludable orientada al bienestar personal.

El Primer Camino consiste en el Entrenamiento de la Conciencia, también llamado meditación. La conciencia se entrena desarrollándola, siendo conscientes de nuestra experiencia en el momento presente y prestando atención a lo que decidamos en cada momento. Se compone de dos partes: hacer sesiones de meditación y vivir 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 meditación focalizada es concentrarse en algo concreto. La no focalizada quiere decir observar todo lo que va pasando por la mente. Y vivir con conciencia es aplicar lo anterior mientras hacemos nuestra vida diaria.

Ejercitar la conciencia permite darse cuenta de todo lo que sucede en nuestra mente, de nuestros diferentes pensamientos, emociones, expresiones corporales y conductas. Ello será la base para llevar a cabo el resto de entrenamientos.

El segundo Camino es el Entrenamiento de los Pensamientos, que consiste en tener pensamientos agradables y reducir los desagradables. El tercer Camino es el Entrenamiento de las Emociones, que se basa en cultivar las sensaciones agradables y de reducir o eliminar las desagradables.

El cuarto camino es el Entrenamiento de las Expresiones Corporales, que se compone de tener un cuerpo positivo y una cara también positiva. Lo segundo consiste en tener el rostro sereno y sonreír de vez en cuando, mientras que tener un cuerpo positivo quiere decir básicamente tenerlo relajado, mantener una postura saludable y respirar de forma profunda. Estas expresiones corporales contribuyen también a nuestro bienestar.

El quinto camino es el Entrenamiento de las Conductas. Consiste, por un lado, en vivir conforme a lo que somos y, por otro, en aprender aquellos hábitos saludables que nos hacen sentir bien y en ponerlos en práctica.

También están los 8 Manuscritos de las Necesidades. Para ser feliz conviene gestionar adecuadamente dichas necesidades, cubriendo aquellas que decidamos satisfacer y estar a gusto y en paz con las que no decidamos o no podamos cubrir. En estos 8 Secretos se ve cómo se aplica lo explicado en los 5 Caminos de la Felicidad a las diferentes necesidades y áreas de nuestra vida.

Los 7 Tipos de Necesidades son las necesidades generales, las del cuerpo, las de la mente, las de acción y de recuperación, las de relación con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno.

Para que este camino funcione de verdad se necesita practicarlo una y otra vez a lo largo del tiempo, incluso de años. En unos dos-cinco años bien aprovechados se pueden conseguir resultados significativos y el tiempo pasa rápido. Puede ser algo fácil si se hace poquito a poquito. Además, se ven resultados graduales desde el primer mes de entrenamiento, aunque no hay que desmoralizarse si a veces sentimos que tenemos retrocesos, ya que éstos son normales.

Además, seguir esta ruta suele ser algo agradable y placentero. Un estilo de vida sano orientado a la felicidad es aquel en el que en nuestro día a día cultivamos la conciencia, los pensamientos, las emociones, las expresiones corporales, los hábitos saludables, intentamos vivir conforme a lo que somos y gestionamos bien nuestras necesidades. En el tema del bienestar no hay atajos. Los que perseveren son los que finalmente conseguirán optimizar de verdad su calidad de vida.

ENTRENAMIENTO DE LA CONCIENCIA

Una forma de vivir, hacer y pensar orientada a la felicidad incluye que en nuestro día a día reservemos algo de tiempo a entrenar la conciencia, lo que también se llama meditación. Consiste en desarrollar la conciencia, prestando atención a nuestra experiencia en el momento presente y controlando a nuestra voluntad a qué dirigimos nuestra concentración en cada momento. Se compone de dos partes: por un lado, realizar sesiones de meditación y, por otro lado, vivir con conciencia. Dicho entrenamiento, además de hacernos sentir bien, nos permite conocer nuestro complejo mundo interior del que depende nuestro bienestar. Es muy conveniente para la maximización de nuestra calidad de vida que seamos conscientes del mismo lo más plenamente que podamos y hacerlo durante buena parte del día.

Una de las dos vías del Primer Camino es llevar a cabo sesiones en que nos dediquemos sólo a entrenar la conciencia focalizada y la no focalizada. Esta última consiste en observar todo lo que pasa por nuestra mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, emociones, deseos y recuerdos. También las imágenes mentales que nos vienen de nuestro interior, las del exterior, los sonidos, aromas, sensaciones corporales, las zonas de nuestro cuerpo y nuestra mente donde sentimos tensión y en general todo aquello que forme parte de nuestra experiencia y percibamos o notemos. Es como si viésemos la representación teatral de lo que sucede en nuestra cabeza y nuestro cuerpo.

Nos quedamos contemplando todo lo que pasa por nuestra mente. Si nos es útil para permanecer en un estado de observador pasivo, cuando pensamos algo podemos decir mentalmente “pienso”, cuando sentimos algo afirmamos “siento”, si recordamos algo “recuerdo” y así con todo lo que pase por nuestra cabeza. Contemplamos nuestros pensamientos y emociones y al hacerlo tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven. Nuestra mente es como un río. La conciencia sería el agua y nuestras ideas y sensaciones serían los diferentes tipos de troncos, plantas, hojas, tierra y otras cosas que vienen y van. Pasan temporalmente por la superficie del agua, pero ésta siempre permanece allí, transparente y sin contenido.

Sin duda, con frecuencia vendrán conceptos y emociones que no queremos. Todo eso es natural. Simplemente lo observamos y dejamos que pase. También es habitual e inevitable que sin darnos cuenta dejemos nuestro estado de conciencia no focalizada para quedarnos absorbidos por nuestro pensamiento normal y corriente. Cuando nos demos cuenta de ello, sencillamente observamos lo que ha sucedido y dejamos que pase el pensamiento.

Es también natural que nos parezca aburrido, que nos pongamos nerviosos, que estemos

incómodos o que no sentimos mal, sobre todo al principio, pero si perseveramos cada vez nos iremos sintiendo mejor. Podemos aceptar ese malestar y observarlo. De hecho, si sentimos picor o alguna molestia en alguna parte del cuerpo es preferible limitarnos a sentirla y a dejar que pase.

Para mejorar de forma continuada nuestra calidad de vida conviene ir aprendiendo a aceptar todo lo que sucede en nuestro interior, tanto si nos gusta como si no, con una actitud de no juzgarlo, de paciencia y de dejar ir. Es decir, ser observadores del momento presente sin querer mejorarlo, a diferencia de lo que solemos hacer habitualmente. Se trata de tener compasión con lo que sentimos y pensamos y confianza en nuestros instintos y sentimientos profundos. Cuanto más practiquemos el entrenamiento de la conciencia más iremos desarrollando estas actitudes. Y nos serán muy útiles en la vida en general para mantenernos serenos con independencia de lo que suceda en nuestro exterior o nuestro interior.

No conviene tener una actitud de esfuerzo para conseguir el objetivo de hacerlo correctamente, sino de simplemente ser, existir y observar. Si luchamos por conseguir sentirnos bien dejamos de tener la actitud adecuada para entrenar la conciencia. Cuanto más pasiva sea nuestra actitud, mejor.

Las sesiones de conciencia focalizada consisten en centrar nuestra atención en un objeto concreto, que puede ser interno, como nuestra respiración, una expresión que repetimos continuamente o las zonas tensas de nuestro cuerpo. También puede ser externo, como una imagen, un punto, un paisaje, una música, una actividad, cualquier elemento en que nos podamos focalizar o en general todo lo que observemos a nuestro alrededor.

Podemos concentrarnos en la sensación de respiración, prestando especialmente atención a cómo se llena nuestro abdomen de aire y cómo se vacía y la sensación que ello nos causa.

Otra posibilidad es hacer una meditación focalizada en afirmaciones y visualizaciones. Las afirmaciones son simplemente palabras o frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Una afirmación en forma de palabras consiste en decirnos mentalmente una palabra o palabras que representan una situación positiva, como pensar en la idea de felicidad, de tranquilidad, de calma, de seguridad, de amor, de buenas relaciones o lo que sea.

Una afirmación en forma de frases consiste en usar frases que relatan una situación positiva, como “me amo, me acepto y me apoyo” o “me alimento de forma sana y equilibrada”. Es preferible que estas frases estén en primera persona del singular y en presente, como si lo que afirmamos sucediese ahora, aunque todavía no tenga lugar. O sea, es mejor decir “estoy seguro y a salvo” que “estaré seguro y a salvo”. Asimismo, se usan en positivo y no en negativo. Si lo que deseo es sanarme, es preferible afirmar “estoy sano y vital” en vez de “dejo de estar enfermo”. Podemos concentrarnos en diferentes palabras o frases que se nos vayan ocurriendo, incluso mezclándolas con visualizaciones, o bien elegir una sola palabra o una

frase y repetirla una y otra vez.

La visualizaciones consisten en imágenes que nos creamos mentalmente, intentando imaginarlas como si fuesen reales, de la manera más detallada y vívida posible. Puede ser la imagen de algo que hayamos visto alguna vez en el pasado, como un paisaje, un cuadro o una experiencia que nos encantó, o bien las situaciones que queremos que se hagan realidad en el futuro, como visualizarnos habiendo desarrollado la habilidad de ser feliz.

Concentrarnos en estas imágenes y afirmaciones son la base de parte de las técnicas que vamos a usar en los diferentes Manuscritos. Cuando se trata de situaciones futuras que queremos que se hagan realidad, al construirlas mentalmente esas situaciones, ya sea con afirmaciones positivas, con imágenes o preferiblemente con ambas, la construcción mental de nuestra realidad que deseamos gana fuerza si le añadimos sentimiento. Es preferible si sentimos la satisfacción que da vivir esa situación.

También existe la posibilidad de concentrarnos en un objeto externo, como una llama, una imagen, un paisaje o un punto fijo, así como en una música o un sonido.

Otra variante es centrar nuestra atención en una actividad. En la meditación caminando nos concentramos en nuestros pasos, en el contacto de nuestro calzado con el suelo, en la cadencia del caminar, en las sensaciones en nuestros pies. En la meditación comiendo nos focalizamos en el acto de comer, en los sabores, las sensaciones gustativas, el aroma y textura de la comida, la masticación y el contacto de la comida con nuestra boca y nuestro paladar. También podemos concentrarnos en alguna actividad mecánica, como lavar los platos.

Conviene asimismo practicar de vez en cuando la meditación que consiste en observar lo que hay a nuestro alrededor. Para ello, nos puede ser útil describir mentalmente con palabras lo que vamos contemplando.

Es conveniente ir variando de tipo de concentración. Podemos elegir un tipo diferente según lo que hagamos en cada momento o lo que más nos apetezca.

Cuando intentamos centrar la mente en algo inevitablemente y con bastante frecuencia ésta empieza a divagar con pensamientos, emociones u otras distracciones. Cada vez que nos suceda eso, simplemente tomamos conciencia de ello, dejamos que pase y volvemos a dirigir nuestra atención al objeto de la meditación. No se trata de esforzarse en focalizar la mente en el objeto en cuestión, sino que consiste en una concentración relajada y sin forzar.

Cuando nos vengan pensamientos o distracciones, para desarrollar la estabilidad emocional no conviene ni aferrarse a ellos ni hacer esfuerzos por rechazarlos. Se trata simplemente de dejarlos marchar y volver suavemente pero con firmeza a observar el objeto de la concentración, permitiendo que aquellos vengan y se vayan. De hecho, el tomar conciencia de esas

inevitables ideas y emociones nos es útil para ir conociendo nuestro mundo interior. Con todo, con el tiempo iremos reduciendo sustancialmente el número de pensamientos, lo que supondrá un descanso y una relajación para nuestra mente. Además, al eliminar buena parte de nuestras ideas negativas ello tendrá también como consecuencia la supresión de buena parte de las sensaciones desagradables.

El otro carril de la doble vía es vivir con conciencia o vivir conscientes, es decir, prestando atención a nuestra mente, a nuestro cuerpo, a lo que hacemos y a lo que nos rodea, aplicando la conciencia no focalizada y la focalizada a nuestro día a día. De esta forma que viviremos en el momento presente y que tendremos un alto nivel de control sobre nuestra mente.

Cuando hayamos asimilado la práctica de la conciencia no focalizada, de lo que se trata es de aplicarla a nuestra vida real, de forma que mientras hacemos actividades cotidianas que requieran poca concentración, como el ocio o los desplazamientos, en paralelo vamos observando lo que sucede en nuestra mente y nuestro cuerpo.

Es decir, por un lado tenemos con una actitud activa más o menos concentrada en esos quehaceres y, por otro, con una actitud pasiva contemplando lo que pensamos y sentimos. Con el tiempo posiblemente podamos tener una sensación como si nos desdoblásemos en dos “yos”: un “yo activo” que se ocupa de esos asuntos que llevamos a cabo durante el día y un “yo pasivo” que se limita a observar a ese “yo activo”.

Para alcanzar unos niveles altos de felicidad es asimismo saludable que mientras realizamos actividades tareas que requieran concentración, como el trabajo y el estudio, nos focalicemos en las mismas. Asimismo, cuando tengamos estrés, nos podemos concentrar en nuestras sensaciones de tensión. Es decir, se trata de aplicar también la conciencia focalizada a nuestra vida corriente.

El camino de la mejora continuada del bienestar supone llegar a estar la mayor parte del tiempo en estado de atención focalizada o no focalizada, a veces en el primero y otras en el segundo, siendo dueños de nuestra mente y decidiendo en cada momento nuestro estado de conciencia. Podemos empezar por poco rato para ir pasando gradualmente a permanecer más tiempo viviendo de forma consciente.

Cuando no controlamos nuestra conciencia y no la centramos en nuestra experiencia presente nos solemos dejar arrastrar por los pensamientos que nos vienen a nuestra mente como el que se deja arrastrar por la corriente del río, divagando, lamentando cosas pasadas y preocupándonos o fantaseando con el futuro.

Estaremos entre la esperanza y la duda de que el futuro sea como nosotros queremos, entre el miedo a que se repitan en el futuro cosas que nos desagradaron en el pasado y el deseo de que se repitan cosas que nos gustaron, con abundantes pensamientos de todo tipo que con frecuencia nos hacen sentir mal. En cambio, vivir en el momento presente, en el aquí y el

ahora, nos hace sentir mejor.

Vivir con conciencia puede transformar nuestra vida e incluso el funcionamiento de nuestra mente, volviéndonos unas personas tranquilas. Aunque una parte de nosotros experimente dolor, tensión, turbulencias interiores o lo que sea, habrá otra parte de nosotros que permanecerá calmada, observando indiferente.

Sin modificar 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. Para conseguir este nivel de transformación profundo 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.

Como es relativamente fácil salir de ese estado de conciencia, podemos crearnos algún tipo de señal que nos recuerde permanecer en el mismo. Puede ser una marca en un objeto que veamos con frecuencia, como un anillo o una pulsera, de forma que cada vez que lo veamos nos acordemos de permanecer en este estado.

Leer este capítulo las veces que sean necesarias hasta que hayamos asimilado todo su contenido y poner en práctica durante un mínimo de 50 horas: 7 horas de sesiones de conciencia no focalizada, 3 horas de sesiones de atención focalizada de diferentes tipos y 40 horas de vivir con conciencia.

ENTRENAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS

La mayor parte de nuestro bienestar y malestar suele estar provocado por los pensamientos que tenemos. Los agradables nos hacen sentir bien y los desagradables mal. Para ser felices necesitamos tener ideas realistas y principalmente positivas y agradables.

Ello podemos conseguirlo con un entrenamiento de los pensamientos, que se compone de dos partes. La primera consiste en cultivar las ideas agradables, teniendo abundantes pensamientos positivos que se correspondan con la realidad. La segunda en reducir los desagradables, combatiendo las ideas negativas irracionales que no se correspondan con la realidad. Con ello podemos eliminar la mayor parte de nuestro malestar. Un estilo de vida orientado a la felicidad incluye dedicar la mayor parte de los días un ratito para hacer ambas cosas.

Del mismo modo que los alimentos nutritivos son fundamentales para nuestro bienestar corporal, los pensamientos positivos también lo son para nuestro bienestar mental. Si tenemos abundantes ideas placenteras podemos aumentar nuestro nivel de satisfacción vital y las emociones agradables, sobre todo el estado de ánimo. Si vemos la botella de vino medio llena seremos más dichosos que si la vemos medio vacía. Este entrenamiento se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra orientada al futuro.

Por un lado, es muy beneficioso para nuestro bienestar que pensemos en todas las cosas positivas que hay en nuestra vida, presentes y pasadas, que frecuentemente son muchas. Algunas pueden parecer elementales, pero merecen ser agradecidas, como tener comida, bebida o aire. Para tener una vida fantástica conviene valorar si podemos caminar, usar nuestras manos, ver, oír o hablar, si nuestros pulmones funcionan bien, si nuestro corazón también lo hace y así con el resto de nuestro cuerpo.

Podemos apreciar si tenemos familiares o amigos que nos quieran o personas con las que nos llevemos bien, así como las cualidades que nos gustan de los que nos rodean. Conviene sentirnos agradecidos por todos los conocimientos y cultura que hemos adquirido, si tenemos un trabajo y si podemos realizar una actividad que nos haga sentir útiles y usar nuestras capacidades.

Para crearnos una mente feliz nos conviene agradecer asimismo si disponemos de una casa en que vivir y todas aquellas necesidades que tengamos cubiertas del todo o en parte. Y, por supuesto, todos los avances que hacemos en la forma de vivir, hacer y pensar que nos lleva a la mejora continuada de nuestro bienestar.

Si pensamos en todos los elementos positivos de nuestra existencia la lista se puede hacer

muy larga. Para tomar verdadera conciencia de lo afortunados que somos nos podemos imaginar cómo sería nuestra vida si nouviésemos cada una de ellos, comparando nuestra situación actual con otras menos favorables.

Podemos sentirnos agradecidos también por todo lo bueno que nos ha ocurrido en el pasado: las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido, la gente que se ha portado bien con nosotros. Recordamos y revivimos como si fuesen actuales los buenos momentos y las experiencias agradables que tuvimos en el pasado. Podemos remontarnos hasta nuestra infancia. Si hacemos memoria descubrimos que son muchas. En la medida de lo posible decidimos estar contentos con lo que tenemos. Pensamiento a pensamiento, gotita a gotita nos vamos creando una mente feliz.

Es útil poner esa lista de elementos agradables por escrito e ir la completando o recordando la mayor parte del día, como mínimo durante 10 minutos. Otra opción más cómoda es pensar en cosas positivas que se nos vayan ocurriendo de una forma más flexible y libre. Al mismo tiempo, conviene una cierta moderación, ya que una de las claves de la felicidad es no pensar más de lo razonable y dirigir nuestra atención al momento presente, dedicándonos a observar más que a reflexionar.

Es aconsejable que dediquemos más tiempo a pensar en lo positivo presente y pasado que en las cosas buenas que queremos que nos sucedan en el futuro, pero también es saludable para nuestro bienestar que pensemos en el futuro con optimismo. Para ello, nos conviene hacer dos trabajos: uno a corto y otro a largo plazo.

El trabajo a corto plazo consiste, por un lado, en pensar cada día, preferiblemente justo después de levantarnos, en cosas que nos gustan que vamos a hacer a lo largo del día. Puede ser comer algo que nos apetezca, hacer en nuestro trabajo algún tipo de tarea con la que disfrutamos, tener algún entretenimiento que nos agrade, hacer nuestro entrenamiento diario para el bienestar o lo que sea. Asimismo, para tener una vida mejor conviene planificar y decidir hacer cosas que nos motiven y con las que disfrutamos.

Por otro lado, podemos también pensar de vez en cuando en cosas agradables que con una probabilidad alta haremos o nos sucederán en las próximas semanas o meses, como visitar un lugar que nos haga ilusión, ver a alguien que nos apetece o lo que sea. Para tener una vida plena también es recomendable buscar este tipo de situaciones que nos gustan, planificarlas, organizarlas con antelación y pensar en ellas de vez en cuando.

El trabajo a largo plazo consiste en crearnos una visión del tipo de vida altamente satisfactoria y feliz que queremos para nosotros en un futuro más lejano, dentro de unos años, y pensar en ella de vez en cuando. Para ello nos construimos mentalmente una imagen en que nos vemos a nosotros mismos viviendo de esa manera como si fuese en el presente, imaginándonos esa vida soñada y sintiéndola como si fuese realidad en la actualidad. Podemos sentir el placer y

la satisfacción que supone vivir de esa forma.

Somos libres de elegir la visión de la vida satisfactoria que queremos tener, aunque hay un dicho muy inteligente que dice “cuidado con lo que desees, porque puede hacerse realidad”. Para ser felices es conveniente que nuestra visión cumpla dos requisitos. El primero es que esté en línea con nuestro bienestar y el de los demás más que con sueños que parezcan muy bonitos pero que en la práctica no llevan a la felicidad. El segundo es que sea realista.

Podemos imaginarnos con más dinero, salud o lo que sea que nos haga ilusión conseguir al cabo de cierto tiempo. De hecho, imaginar cosas positivas que probablemente se harán realidad si trabajamos en lograrlas hace que entre información positiva en nuestra mente que nos hace sentir bien y, por otra parte, el hecho de visualizarlo contribuye a que se conviertan realidad.

Pero además de imaginar aspiraciones realistas como casarnos y tener hijos la clave para construirnos una mente feliz es visualizarnos también al cabo de cierto tiempo habiendo acumulado muchas horas de entrenamiento en nuestro bienestar personal y habiéndonos convertidos en unos expertos en la habilidad de ser feliz. Para ello nos imaginamos que nos sentimos bien con una cierta independencia de lo que nos suceda. Esta visión contribuirá más a nuestra felicidad que otros deseos que nos hagan ilusión y que nos darán satisfacción en el momento de conseguirlos, pero que por sí solos no son garantía de bienestar.

Podemos visualizar cómo controlamos nuestra conciencia gracias a haber acumulado muchas horas en la práctica de la atención focalizada y no focalizada y en vivir con conciencia. También cómo hemos desarrollado una gran capacidad para cultivar los pensamientos positivos y gestionar los negativos y cómo tenemos una gran experiencia acumulada en generarnos emociones agradables y en eliminar o reducir las desagradables.

Para tener una vida sana y equilibrada conviene imaginarnos cómo tenemos un gran dominio de nuestras expresiones corporales, que son positivas, así como también mucha experiencia acumulada en entrenar nuestras conductas, teniendo aquellas que nos hacen sentir bien a corto y largo plazo. Podemos imaginar también cómo tenemos cubiertas las necesidades que decidamos satisfacer y cómo estamos en paz con aquellas que no estén cubiertas.

Visualizamos cómo gracias a todo ese trabajo que hemos hecho en nuestra vida tenemos un nivel alto de satisfacción vital y de bienestar emocional. Nos vemos con una vida autorrealizada y plena, así como serenos, a gusto y felices con cierta independencia de nuestras circunstancias externas. Asimismo conviene que imaginemos que ayudamos a los demás a que también sean felices. El hecho de ser altruistas y orientarnos a los demás contribuye tanto al bienestar de los demás como al nuestro propio.

Al dedicar tiempo a tener pensamientos positivos sobre el futuro, éstos no sólo nos hacen sentir bien, sino que tienden a convertirse en realidad, pues nuestro cerebro, nuestras decisiones

y nuestros actos se orientan a ellos. Si queremos conseguir algo es muy útil ponerse manos a la obra con mucha constancia y para ello necesitamos un tipo de combustible que se llama motivación.

Al focalizarnos en el resultado positivo que deseamos alcanzar en el futuro mediante visualizaciones y afirmaciones y al sentirnos como si ya lo hubiésemos conseguido, ello nos ilusiona para actuar y perseverar. Cuanto más optimismo y fe tengamos en nuestra visión y más la sintamos como si ya estuviese realizada, más pasión tendremos y más perseveraremos hasta conseguirla. Ello es así porque ya estamos empezando a disfrutar de esa situación positiva y eso nos motiva.

Al mismo tiempo, el camino de la felicidad incluye mantener nuestro optimismo dentro de la moderación y evitar ser ilusos. Sería maravilloso poder vivir en un mundo de fantasía en el que todo saliese como a nosotros nos gustase, pero nuestro mundo terrenal no es así. Para evitar o reducir una futura decepción, podemos contemplar la posibilidad de que no consigamos las cosas a las que aspiramos y prepararnos psicológicamente para ese escenario. Conviene tomar conciencia de que si no lo conseguimos no pasa nada y de que la vida casi siempre continúa.

Asimismo tendremos más paz interior si evitamos hacernos expectativas concretas. Podemos tener una visión a largo plazo, así como marcarnos unas metas realistas a conseguir algún día y tener fe en que probablemente las lograremos. No obstante, no sabemos exactamente ni cuándo lo conseguiremos ni qué obstáculos ni contrariedades nos encontraremos por el camino. Ni tan siquiera tenemos la certeza absoluta de que siempre lo consigamos. Por ello tendremos más estabilidad emocional si no tenemos ideas preconcebidas sobre cómo evolucionarán los acontecimientos, salvo que hayan unas probabilidades altas.

Por otro lado, la fórmula de la felicidad incluye pensar en el futuro sólo de vez en cuando, ya que nos sentiremos mejor si vivimos la mayor parte del tiempo en el presente, en el aquí y el ahora, focalizando nuestra mente en lo que pasa por la misma y en aquello que nos rodea.

La segunda parte del Segundo Camino consiste en gestionar los pensamientos desagradables. Casi cada minuto de nuestra vida consciente experimentamos un auto-diálogo interno consistente en pensamientos en forma de palabras, imágenes o conceptos. Muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente. Se trata a menudo de frases con las cuales describimos e interpretamos el mundo que nos rodea.

Si nuestro monólogo interno se corresponde de forma más o menos precisa con la realidad, se puede decir que cumple su función de avisarnos de manera realista de las oportunidades y amenazas que existen para la satisfacción de nuestras necesidades y nuestra supervivencia.

Sin embargo, ese auto-diálogo suele ser en gran medida incorrecto, plagado de pensamientos irracionales negativos que no se corresponden con la realidad. Ello es lo que genera la mayor

parte de nuestro malestar, ya que éstos generan o amplifican nuestras emociones desagradables. Algunas de las consecuencias más típicas de estos pensamientos negativos irracionales son la ansiedad, la depresión, la rabia, la culpa, la vergüenza, los celos, la baja tolerancia al malestar o el sentimiento de valer poco.

Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son sucesos externos que no nos gustan, como perder algo que valoramos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero esas circunstancias en realidad son neutras. A menudo si nos afectan negativamente es porque entre ellas y nuestras emociones negativas ha tenido lugar algún pensamiento desagradable que ha causado esas sensaciones.

Si frente a esas mismas circunstancias aprendemos a reaccionar de forma más positiva sustituyendo los pensamientos negativos por otros más agradables o simplemente dándonos cuenta de que son simples construcciones mentales creadas por nuestra mente ello causará unas emociones más felices. Todo está en nuestra mente.

Muchas de nuestras ideas son irracionales, causando la mayor parte de nuestro sufrimiento. De hecho, nuestras emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser adecuadas al tipo de pensamientos que pasan por nuestra mente. Los que sí son erróneos con frecuencia son éstos, los cuales al hacer la realidad más negativa de lo que realmente es generan sensaciones desagradables acordes con esas ideas incorrectas.

Podremos ir limpiando nuestra mente de los pensamientos desagradables erróneos que nos hacen sentir mal si hacemos dos trabajos: el primero consiste en tomar conciencia de esas ideas que nos vienen y de las creencias que las causan y el segundo en sustituir ambas por otras más positivas.

Para deshacer un pensamiento desagradable irracional antes necesitamos tomar conciencia de su existencia, para lo cual no queda más remedio que examinar las ideas desagradables que transiten por nuestra mente. Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son automáticas, es decir, que no proceden de un razonamiento que hayamos realizado intencionadamente.

Son pensamientos rápidos y breves en forma de palabras, conceptos o imágenes que nos vienen de forma involuntaria. Generalmente no somos conscientes de ellos. Por ello, cada vez que nos sintamos mal es conveniente observar qué es lo que pasa dentro de nuestra cabeza y tomar conciencia de toda idea que pase por ella en ese momento o justo antes de experimentar el malestar.

Una vez hayamos detectado un pensamiento negativo, el siguiente paso será descubrir en qué medida es racional o no. Como la mayor parte de ideas desagradables suelen ser irracionales, podemos partir de la base de que se presume que es incorrecto hasta que se demuestre lo contrario. Podremos probar lo contrario si tenemos suficientes pruebas de que tal como está

formulado el pensamiento se corresponde plenamente con la realidad.

Una vez detectada la idea desagradable irracional, el siguiente paso es descubrir cuál es la creencia irracional que hay detrás de la misma. Los pensamientos están motivados en gran medida por nuestro más profundo sistema de creencias, que son convicciones que hemos tomado en algún momento de nuestra vida como verdades absolutas. A menudo son la consecuencia de creencias o actitudes que hemos asimilado en nuestra infancia o adolescencia de nuestro entorno familiar y social o de experiencias que hemos vivido y nos han marcado, aunque algunas son innatas.

Para tomar conciencia de dichas ideas y creencias irracionales es muy recomendable que las etiquetemos en los ocho principales tipos de estilos de pensamiento ilógicos típicos que constituyen un auténtico expolio para nuestro bienestar. En ellos tendemos a caer en mayor o menor medida todas o casi todas las personas. Estos 8 tipos de creencias son el pensamiento alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el de intolerancia, el culpabilizador y punitivo y el social irracional.

El pensamiento alarmista, dramatizador o catastrofista se basa en la creencia incorrecta de que las situaciones que no nos gustan son horribles o alarmantes, cuando en realidad son simplemente desagradables, dolorosas o no deseadas. Ello provoca fantasías grandilocuentes de desastres, catástrofes, tragedias o fracasos. La irracionalidad consiste en que exageramos, magnificamos y catastrofizamos la realidad. Esta forma de pensar es sumamente venenosa, causando miedos, ansiedad, angustia y preocupaciones.

El estilo de pensamiento se puede dividir en dos tipos muy relacionados. Por un lado, está el pensamiento dramatizador del presente o del pasado. Se basa en la creencia irracional de que las situaciones actuales y pasadas que no nos gustan o gustaron son o fueron peores de lo que realmente son o fueron. Una expresión característica sería “horroroso” o “¡qué horror!”.

Por otro lado, está el pensamiento catastrofista del futuro. Se basa en la creencia irracional de que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de lo que realmente hay, de que esas situaciones serán peores de lo que realmente serían si aconteciesen y de que nuestras capacidades para afrontarlas son menores de lo que realmente son. Consiste en anticipar el futuro pensando en términos negativos, viendo peligros por doquier. Una expresión característica de este tipo de ideas sería “qué pasará si...”. Seremos más felices si describimos la realidad tal como es y pasamos de pensamientos alarmistas a simples avisos más neutros sobre amenazas reales.

El pensamiento de impotencia se basa en la creencia irracional de que somos víctimas de las circunstancias y de que, por tanto, poco o nada podemos hacer frente a ellas. Consiste en creer que no hay solución frente a las situaciones negativas. Una expresión característica sería “no puede hacerse nada”. Este tipo de pensamiento es muy tóxico y nos hace sentir deprimidos.

El estilo de pensamiento de impotencia se divide en tres formas de pensamiento que están muy relacionadas: el de impotencia en el presente y el de desesperanza en el futuro y el victimista. El pensamiento de impotencia en el presente se basa en la creencia irracional de que estamos desvalidos e impotentes para mejorar nuestra situación actual, de que tenemos poco o ningún control sobre nuestra vida, estando totalmente a merced de los elementos.

La irracionalidad consiste en que siempre podemos hacer algo frente a una situación adversa. Incluso aunque no tuviésemos ningún tipo de control sobre nuestras circunstancias, tenemos un cierto nivel de control sobre cómo reaccionamos interiormente frente a las mismas, es decir, sobre nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales y conductas.

Como mínimo, podemos intentar aceptar la situación. Con todo ello estaremos haciendo un apasionante viaje hacia la mejora continuada de nuestro bienestar emocional, sea cual sea la coyuntura exterior. Frecuentemente el estilo de pensamiento de impotencia supone una generalización por la que en base a algo que no sucede como queremos extrapolamos y llegamos a la conclusión de que no tenemos ningún control de forma general.

El pensamiento de desesperanza o pesimista se basa en la creencia irracional de que el futuro será negativo y de que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo, viendo unos nubarrones al fondo que vienen inexorablemente hacia nosotros. La irracionalidad está, además de lo dicho para el pensamiento de impotencia en el presente, en que generalmente no podemos predecir lo que sucederá en el futuro.

El pensamiento victimista o auto-compasivo consiste en creer, ya sea en algunas ocasiones puntuales o muy a menudo, que somos desafortunados, unos pobres desagraciados y que merecemos compasión.

La irracionalidad consiste en que a todos nos suceden cosas que no nos gustan, pero también cosas que sí, que generalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desafortunados que somos. El concepto de “pobrecito” es una mera construcción mental. Prueba de que es algo relativo es que una persona puede ser rica, sana y tener una pareja agradable e hijos cariñosos y creer que tiene mala suerte y otra puede no tener nada de lo anterior y sentirse dichosa.

El tercer estilo de pensamiento irracional es el exigente o perfeccionista, que se basa en el dogma de fe de que las personas “deben” hacer las cosas o comportarse de una determinada manera, de que la vida “tiene que” ser de una determinada forma y de que “hemos de” ser competentes, perfectos, esforzarnos más, tener todo bajo control, ser los mejores o lo que sea. Una expresión característica sería “debería...”.

Estas creencias erróneas generan principalmente presión, ira, estrés, agotamiento, deseos obsesivos, sentimiento de culpa, de valer poco, de desprecio o incluso de odio. La irracionalidad

consiste en que no existe ninguna ley del universo que diga que todo eso tenga que ser así. El universo no se rige por “deberías”, sino por leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Prueba de ellos es que esas supuestas obligaciones muchas veces no se cumplen. Conforme nos vamos quitando de encima el pesado lastre del pensamiento exigente y pasamos de pensar en términos de “tengo que” a hacerlo en términos de “quiero”, “deseo”, “prefiero” o “decido” vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.

Otro tipo de pensamiento irracional es el valorativo, que suele ir vinculado al exigente. Es consecuencia de esa creencia tan extendida de que hay 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”.

Consiste en juzgarnos, evaluarnos, categorizarnos, criticarnos, compararnos y degradarnos a nosotros mismos, a los demás, a las situaciones o a lo que sea, viendo por doquier debilidades, fallos y limitaciones. Una expresión característica sería “soy reprobable” o “es reprobable”.

Este tipo de creencias irracionales son muy dañinas, causando emociones desagradables de rechazo, desprecio, ira o incluso aversión hacia todo aquello que consideramos “malo”, “despreciable” o “repugnante” o lo que sea, incluyéndonos a nosotros mismos. También perjudica las relaciones si juzgamos negativamente a los demás, lo cual nos hace sentir mal.

La irracionalidad de dichas creencias estriba en que desde un punto de vista objetivo y racional las personas, conductas, circunstancias, animales u otros elementos de la naturaleza no son ni “buenos” ni “malos”. Son simples fenómenos del universo que se rigen por leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Son neutros. Las valoraciones son sólo construcciones mentales inventadas por la mente humana.

El quinto estilo de pensamiento irracional es el de dependencia. Se basa en esa creencia muy difundida que dice que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, la admiración, ser perfectos, tener éxito, tener un tipo de cuerpo determinado, poseer bienes materiales, conseguir alguna meta concreta, consumir alguna sustancia o lo que sea. Algunas expresiones características serían “necesito...”, “es muy importante” o “es fundamental”.

Esta creencia irracional genera deseos obsesivos, adicción, presión, tensión, y ansiedad. Está muy relacionada con el pensamiento alarmista, ya que si creemos que algo es necesario y básico, como de vida o muerte, inconscientemente pensaremos que el no tenerlo es una amenaza, que es horroroso.

La irracionalidad consiste en que para vivir y ser felices realmente lo único que necesitamos son unas pocas cosas básicas, como algo de comida, agua, aire o respeto a nuestra integridad

física. Puede haber otros elementos que tengan determinadas ventajas concretas (así como inconvenientes y costes), pero no son esenciales.

Asimismo, en el universo no hay nada que sea importante ni deje de serlo. Sencillamente se compone de una cantidad inmensa de materia, energía y fenómenos relacionados entre ellos en forma de red en la que ninguno de sus componentes es relevante o destacable. Cada uno de ellos son un simple elemento más que funciona en base a leyes de causa y efecto y otros posibles principios. El concepto de esencial es una simple elaboración mental generada por nuestra mente.

El sexto tipo de pensamiento erróneo es el de intolerancia, que es consecuencia de la creencia irracional de que lo que no nos gusta o nos causa malestar es insoportable. Genera tensión, angustia, odio e intolerancia. La irracionalidad consiste en que consideramos como inaguantable y angustioso algo que simplemente es desagradable, molesto, frustrante o doloroso. La expresión característica sería “insostenible”.

El séptimo estilo de pensamiento irracional es el culpabilizador y punitivo, que consiste en creer que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de una persona, grupo de personas u otra causa específica y que hay que castigar al culpable. Genera sentimiento de culpa o vergüenza, si creemos que nosotros somos culpables. También nos lleva a culpabilizar a otros, si creemos que los demás lo son, provocando rabia, agresividad, hostilidad, desprecio o incluso odio.

La irracionalidad consiste en que las situaciones no son la consecuencia de una sola causa, sino de muchas. Detrás de cada fenómeno, sea deseado o no, existen enormes cadenas de relaciones de causa y efecto y otros posibles principios. Una situación puede haber sido causada en parte por la conducta de alguien, pero ello sólo es una de las causas. Además, esa conducta ha sido provocada por otros factores que a su vez han sido provocadas por otros y así nos podríamos remontar hasta el origen del universo.

Por otro lado, más que castigar, la clave es buscar soluciones justas para conseguir que la persona que ha abusado repare a la víctima por el daño que le causado y para evitar en el futuro esas situaciones no deseadas.

Por último, está el pensamiento social irracional. Consiste en vernos a nosotros mismos y a los demás de forma diferente a como somos en realidad. A menudo ello es consecuencia de creencias que hemos asimilado en nuestro entorno familiar y social y de experiencias negativas que hemos tenido con alguien en concreto, aunque parte de esas convicciones son innatas. Algunas de estas creencias sociales erróneas son la aplicación de los siete estilos de pensamiento antes explicados a nosotros mismos y a los otros, por lo que suelen afectar mucho a nuestro bienestar personal.

Un tipo de pensamiento irracional sobre nosotros mismos muy difundido es el egocéntrico. Está relacionado con el de dependencia y consiste en creer que somos muy importantes, el centro del universo y que todo lo que se refiere a nosotros es importantísimo: las propiedades que creemos poseer, nuestras relaciones, aspiraciones, lo que nos sucede, nuestros problemas, sufrimientos... Este egocentrismo es la causa de gran parte de nuestro malestar, haciendo que nos centremos en nosotros mismos y pensemos mucho en nuestros problemas y asuntos. Ello propicia miedos, apegos, deseos desagradables, tensión y otras sensaciones que nos hacen sentir mal.

La irracionalidad estriba en que lo que nosotros creemos que somos como máximo no es más que un poquito de la materia y energía que forma parte de la inmensidad de materia y energía que componen el universo. Cada uno de nosotros somos diminutos e insignificantes respecto a la totalidad. Comprender esto nos ayuda a dejar de preocuparnos, obsesionarnos y sufrir.

Otro tipo de pensamiento social incorrecto es el del valor personal, que en realidad es una sub-categoría del valorativo que nos hace sentir especialmente mal. Se basa en la idea de que unas personas tienen más valor que otras y que ese valor depende de nuestro estatus, logros, capacidades, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación de la gente, el ser amado por otros o lo que sea. Esta creencia irracional daña nuestra autoestima y nuestras relaciones.

La irracionalidad consiste en que, desde un punto de vista objetivo, las personas ni tienen “valor” ni lo dejan de tener, sino que somos unos seres vivos formados por materia que funcionamos en base a relaciones de causa y efecto y otros posibles principios.

También está el estilo de pensamiento de desconfianza, que está muy relacionado con el alarmista y que es consecuencia de la creencia equivocada de que no podemos confiar en los demás, por lo que es mejor mantener cierta distancia y evitar la intimidad. Este tipo de ideas genera ansiedad, soledad y afecta negativamente a las relaciones, lo que nos hace sentir mal.

La irracionalidad está en que la realidad es que hay personas de todo tipo y en muchas de ellas sí se puede confiar y en otras no se puede plenamente pero sí parcialmente, por lo que no es lógico sobre-generalizar. Si alguien nos trató mal ello no quiere decir que toda la gente que tengamos alrededor se pase todo el día tramando cómo abusar de nosotros. Parece más lógico y justo partir de una presunción de inocencia, hasta que se demuestre lo contrario.

Otras creencias sociales irracionales son opinar que determinadas personas tienen pensamientos o sentimientos negativos hacia nosotros que en realidad no tienen o que éstos son más negativos de lo que realmente son. También creer que nos excluyen o rechazan cuando en realidad no es así o lo es en menor medida de lo que pensamos o estar convencido de que algunas personas o animales no sienten ni sufren, como si fuesen simples cosas.

Una vez hemos identificado nuestros pensamientos desagradables irracionales y las creen-

cias en que se sustentan, el siguiente paso es desmontarlas y sustituirlas por otras creencias racionales más positivas. Ello generará pensamientos más agradables, que a su vez provocarán emociones más placenteras, lo que aumentará nuestra felicidad.

Para sustituir esas creencias necesitamos combatirlas mediante una labor de racionalización y autocrítica con nuestra forma de pensar que consiste básicamente en tres tareas: (1) cuestionarnos esas convicciones con las preguntas adecuadas, (2) buscar todo tipo de pruebas que demuestren que la idea negativa no se corresponde con la realidad y (3) descubrir en base a lo anterior las creencias lógicas y más positivas que sí se ajustan a ella.

Para llevar a cabo la labor de cuestionamiento de nuestras ideas irracionales podemos hacernos y contestarnos una serie de preguntas como: ¿Está demostrado que esta creencia es cierta, siempre cierta, totalmente cierta y nada más que cierta, como dos y dos son cuatro? ¿En qué se basa? ¿Cuál es la prueba irrefutable de ello? ¿Qué evidencias hay de que esta idea es falsa o de que no siempre es cierta? ¿He llegado a ella razonando por mí mismo o procede de mi familia o la sociedad? ¿De dónde sale exactamente esta creencia? ¿Sólo porque me lo hayan dicho mis padres, educadores, los sacerdotes, porque sea una convención social o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?

La labor probatoria para desmontar una convicción irracional consiste en buscar hechos reales y verdaderos que prueben su falsedad total o parcial, para lo cual a veces será necesario buscar información. A menudo la raíz de nuestras creencias negativas está en que generalizamos de forma incorrecta a partir de algún hecho negativo que ha sucedido realmente de forma aislada. Por ello es fácil encontrar hechos positivos que demuestren que realmente lo desagradable sólo es una parte de la totalidad y a veces una parte muy pequeña. Por ejemplo, si creemos que somos un desastre nos conviene enumerar todas y cada una de nuestras capacidades, cualidades y aspectos positivos, de forma que desmontemos esa creencia tan negativa y exagerada.

Como consecuencia de la labor de cuestionamiento y probatoria, al final llegamos a una conclusión racional que consiste en una creencia más placentera que sí se ajusta a la realidad. Para cada idea automática irracional y negativa necesitaremos decirnos a nosotros mismos uno o varios pensamientos correctos y positivos. Así, por un lado, tendremos un auto-diálogo tóxico que nos hace sentir mal y en paralelo iremos creando un monólogo alternativo más agradable, el cual irá con el tiempo sustituyendo al primero.

No se trata de auto-engañarnos, sino de tener creencias y pensamientos positivos que se correspondan con la realidad, basados en pruebas concretas y verdaderas. Al principio es muy aconsejable hacer este trabajo por escrito.

Rechazar los pensamientos supersticiosos y sustituirlos por otros racionales supone un esfuerzo, que nos conviene repetir una y otra vez, a veces durante meses o incluso años. Ahora bien, gradualmente va dando sus resultados en forma de una creciente mejora de nuestro

bienestar interior.

Una vez hayamos racionalizado repetidamente una idea concreta durante un cierto tiempo, no es necesario combatirla cada vez que aparezca de nuevo. Si lo preferimos, podemos limitarnos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada. Sólo con ello se irá diluyendo tanto el pensamiento como las emociones que genera y cada vez nos vendrá menos a nuestra mente y con menor fuerza.

Algunas de esas creencias irracionales que nos hacen sentir mal se nos pueden enganchar a nosotros como garrapatas y cuesta que se suelten, pero a base de hacer una labor de racionalización a lo largo del tiempo nos vamos liberando de ellas.

Para asimilar el contenido de este capítulo conviene cultivar los pensamientos agradables durante un mínimo de 5 horas y combatir los desagradables también durante un mínimo de 5 horas.

ENTRENAMIENTO DE LAS EMOCIONES

El tercer pilar de un estilo de vida feliz consiste en trabajar en nuestro día a día con nuestras emociones, lo que se compone de una doble vía: cultivar las sensaciones agradables y eliminar o reducir las desagradables cuando nos vengan. Las principales emociones positivas son seis: la serenidad, el amor, la alegría, la motivación, el placer de hacer lo que nos gusta y los placeres de los sentidos.

Desarrollar la serenidad puede contribuir mucho a tener un tipo de bienestar emocional más o menos constante. La mejor manera de hacerlo es entrenando la conciencia, tanto la focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia. Es especialmente útil centrar la atención en nuestras sensaciones de tensión.

Sin embargo, obtendremos todavía una mayor eficacia en alcanzar un mayor estado de calma si también ponemos en práctica la técnica que consiste en hacer afirmaciones y visualizaciones relacionadas con la relajación de nuestro cuerpo y nuestra mente. Así, si notamos algún punto de nuestro cuerpo que tengamos especialmente tenso, primero lo observamos y nos concentramos en él. Luego visualizamos que lo descontraemos, que le aplicamos una aguja o varita que lo distienda o cualquier instrumento con el que nos sintamos cómodos. Si lo preferimos, podemos imaginarnos que damos un masaje en ese punto o que la tensión es un nudo que vamos deshaciendo. Otra forma de cultivar la paz interior es decirnos que soltamos, visualizando cómo el músculo se distiende. Si nos cuesta aflojar, podemos decir “sólo un poquito”.

Otra técnica de relajación es concentrarnos en palabras como “calma”, “tranquilo”, “relájate”, “lento”, “suave”, “serenidad”, “quietud”, “sosiego”, “poco a poco”. Podemos visualizar un carro o un caballo que se va desacelerando gradualmente hasta que se para. Tenemos la opción de elegir el tipo de afirmaciones y visualizaciones que prefiramos que sean efectivas para calmar nuestro cuerpo y nuestra mente.

A menudo las técnicas de relajación no dan un resultado inmediato, pero acaban serenando al cabo de cierto tiempo, que en gran medida dependerá del grado de tensión o tranquilidad que tengamos actualmente. Si aplicamos estas pautas varias veces por semana, ello nos ayudará a que en vez de irse acumulando la tensión, se vaya manteniendo en niveles aceptables o incluso bajos.

Otra técnica eficaz para serenarnos es la respiración profunda que se explicará cuando hablemos del entrenamiento de las expresiones corporales. Si ejercitamos todas estas técnicas de forma sistemática a lo largo de suficiente tiempo, modificaremos nuestra mente y nuestra

personalidad, convirtiéndonos en personas más tranquilas, equilibradas y emocionalmente estables.

Cultivar el amor también puede contribuir en gran manera a tener una felicidad de tipo estable y duradero. Se hace de dos maneras. La primera es cultivar las relaciones satisfactorias con la familia, amigos, pareja y/o mascotas, como los perros, que dan amor incondicional. Para ello nos convendrá trabajar las habilidades sociales, lo cual explicaremos más adelante.

La segunda es desarrollar el amor hacia nosotros mismos y los demás mediante visualizaciones y afirmaciones. Podemos hacer crecer el afecto hacia nosotros haciendo lo que se hace de forma instintiva cuando alguien ama: física o mentalmente nos abrazamos, nos besamos, nos acariciamos y nos decimos que nos queremos. También que nos aceptamos y valoramos tal como somos, incluyendo esas cosas que menos nos gustan de nosotros, con la excepción de nuestro lado abusivo.

Me digo que para mí soy maravilloso y que me apoyo incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Hago todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección incondicional hacia mí mismo. Puedo mirarme a los ojos en el espejo y besarme. Visualizo que mi “yo” se siente amado, a gusto, en un ambiente de calidez y que me sonrío agradecido por el amor que le doy.

Me regalo de vez en cuando experiencias o detalles que me gusten, dentro de mis posibilidades, del mismo modo que una persona que adora a otra se desvive por ella y es obsequiosa y complaciente. Puedo levantarme preguntándome: ¿qué puedo hacer para que el día de hoy sea un día bonito y especial?

Para cultivar el amor hacia los demás pensamos en alguna persona a la que queramos y a continuación hacemos lo mismo que hicimos con nosotros mismos, imaginando que la abrazamos y besamos con cariño, intentado sentir esa sensación de afecto. Le deseamos que sea feliz y que esté libre de sufrimiento y malestar. Visualizamos que esa persona se siente amada y que nos sonrío agradecida por el cariño que le damos. Hacemos lo mismo con otras personas a las que apreciamos.

A continuación elegimos a alguien por quien sentimos una cierta indiferencia y aplicamos esa técnica con él. Pensamos en la persona que más queremos e intentamos proyectar ese amor hacia dicho individuo que nos resultaba indiferente. Seguimos haciendo lo anterior con gente por la que nos sentimos indiferencia. Si estamos en la calle, podemos practicar la técnica del amor incondicional con los desconocidos que veamos a nuestro alrededor. Por último, pensamos en personas por las que sentimos antipatía o incluso rencor u odio y hacemos lo mismo.

De todos modos, el abuso no merece amor incondicional. Y por otro lado, no hay por qué forzar, por lo que conviene hacer este tipo de ejercicios en la medida en que fluyamos con

ellos. No tenemos por qué amar incondicionalmente a alguien que nos victimice.

Otra emoción que nos suele encantar es la alegría, que podemos aumentar de 4 maneras. La primera es pensar en cosas positivas de nuestra vida: presentes, pasadas y futuras. Cuantos más pensamientos agradables, mejor estado de ánimo. La segunda es cultivar el amor y las relaciones satisfactorias. La tercera consiste en desarrollar el placer de hacer de lo que te gusta y los placeres de los sentidos.

Y la cuarta mediante afirmaciones y visualizaciones. Concentramos nuestra conciencia en las mismas e intentamos sentirnos más alegres de lo que estamos en este momento. Podemos imaginarnos con una sensación de alegría, ya sea con un matiz más suave de contento o uno más intenso de euforia, júbilo o incluso éxtasis. Nos visualizamos teniendo las expresiones corporales propias de la sensación de estar alegre, con el tipo de sonrisa y de respiración propios de la misma.

Si queremos crearnos una cierta euforia podemos visualizarnos con una sonrisa muy pronunciada o riéndonos de júbilo, apretando los puños y moviéndolos hacia abajo varias veces o bien abriendo los brazos en señal de triunfo, o incluso dando saltos o correteando de alegría y gritando “¡Bien!”. De hecho, es preferible que las expresiones corporales anteriores, o parte de ellas, no sólo nos las imaginemos, sino que las intentemos crear en la realidad, si es posible. En cambio, si lo que queremos es reproducir mentalmente una sensación de alegría más serena, podemos esbozar una medio sonrisa suave en nuestro rostro, imaginando que nos sentimos animados y de buen humor.

Cabe hacer también afirmaciones relacionadas con esta agradable emoción, como: me siento fenomenal, encantado de la vida, entusiasmado, sensacional y estupendamente bien, eufórico, lleno de gozo, júbilo y alegría de vivir, la vida es maravillosa y generosa. Sin embargo, es conveniente no usar estas visualizaciones y afirmaciones cuando estemos apenados, pues en ese caso suele convenir sentir la tristeza. Otras formas de animarnos son reírnos y disfrutar del humor.

La motivación es un tipo de deseo agradable que nos impulsa a satisfacer nuestras necesidades y las de los demás y a conseguir nuestras metas, disfrutando de ello. En ocasiones se convierte en auténtica pasión por algo. Un tipo de motivación es la ilusión, que consiste en desear algo que nos gusta, pero con matices de esperanza y optimismo, creyendo que tenemos posibilidades de conseguirlo. Ello nos genera un especial entusiasmo y placer anticipado, aunque todavía no lo hayamos alcanzado.

El simple hecho de tener ganas de hacer cosas, sean del tipo que sea, así como fascinación por parte de nuestra vida o incluso toda ella, ya contribuye a nuestro bienestar. Y además... si tenemos motivación y compromiso para poner en práctica estas pautas ello nos llevará a ejercitarlas durante el tiempo suficiente como para conseguir ser lo más felices posible y tener

una vida equilibrada.

Si vivimos con poca pasión, tal vez es que nos convendría cultivar los deseos positivos para dar un poco de salsa y colorido a nuestra vida. Una buena forma de conseguirlo es intentar hacer lo que realmente nos gusta. Pero ello no suele ser suficiente, pues inevitablemente hay actividades que no nos apetece pero que son convenientes para nuestra calidad de vida y la de los demás.

Como nos suele motivar lo que nos da placer y nos hace sentir bien, aumentaremos nuestra motivación si nos focalizamos en las ventajas de llevar a cabo lo que es beneficioso para nosotros y los demás, así como en los inconvenientes de no hacerlo. De esta manera asociamos lo primero con placer y lo segundo con perjuicios y malestar. También es efectivo elogiarnos efusivamente y darnos premios por hacer lo que conviene, de forma que nuestra mente lo asocie con placer.

Otra forma de aumentar nuestra ilusión por la vida es cultivar los pensamientos positivos sobre el futuro. Para ello podemos pensar de vez en cuando en esas cosas que nos gustan hacer y que sabemos que llevaremos a cabo en un plazo más inmediato o más lejano. Otra forma es pensar a veces en sucesos agradables que con gran probabilidad tendrán lugar y en la visión de la vida altamente satisfactoria que queremos tener dentro de unos años.

El placer de hacer lo que nos gusta, que está muy relacionado con la motivación, es otra sensación que nos encanta a todos. Para poder disfrutar de él podemos hacer dos cosas. La primera es hacer lo que nos gusta y vivir conforme a lo que somos en la medida de lo posible, buscando actividades con las que disfrutemos, como intentar trabajar en lo que nos gusta, desarrollar aficiones placenteras, realizar actividades sociales agradables, etc.

La segunda cosa es saborearlo, lo que consiste en cultivar la conciencia del placer, es decir, en prestar atención a la experiencia del disfrute en el momento presente. Se trata de la aplicación del entrenamiento de la conciencia al placer de hacer lo que nos gusta, siendo conscientes de éste lo más plenamente que podamos.

Otro tipo de emociones que nos hacen sentir bien son las sensaciones sensoriales agradables, que proceden de nuestros sentidos, es decir, de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, como disfrutar de una buena comida, de contemplar un bonito paisaje, de los aromas o de una acaricia. Para cultivar estos placeres de los sentidos podemos buscar experiencias sensoriales agradables en el día a día y saborearlas. E incluso describirlas, como “¡Qué paisaje tan bonito!” o “Que comida más deliciosa”.

Al mismo tiempo, para tener una vida altamente satisfactoria es aconsejable tener presente que las sensaciones sensoriales tienen un impacto más bien pequeño en nuestro bienestar global. La razón es que son placeres que duran momentos efímeros, a diferencia de la serenidad, el

amor, la motivación o el placer de hacer lo que nos gusta, que podemos sentir de una forma más o menos duradera. Concluiremos el tema de las emociones agradables diciendo que nos conviene cultivarlas todas, pero sobre todo la serenidad, el amor y el placer de hacer lo que nos gusta, pues son la base de una felicidad duradera y estable.

La segunda parte de este entrenamiento es la gestión de las emociones desagradables, como el miedo, la ansiedad, el enfado, la frustración, la tristeza, la culpa o la vergüenza. También lo son el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio, la envidia, la tensión, los deseos intensos o el dolor físico. Inevitablemente tendremos sensaciones negativas y cuando ello suceda nos convendrá saber afrontarlas adecuadamente.

Algunas emociones desagradables se pueden eliminar rápidamente, pero otras no, como la tristeza por una gran pérdida o ciertos dolores físicos. Por ello hablamos de gestionar las sensaciones negativas, porque más que de intentar suprimirlas desde el primer momento de lo que se trata es de saber lidiar con ellas.

El trabajo que necesitamos realizar para afrontar lo negativo se compone de seis fases: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) positivar lo negativo y (6) liberarnos de ello.

El primer paso es sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo. Las emociones desagradables tienen la función de advertirnos que algo no va bien desde el punto de vista de la supervivencia de nuestros genes, aviso que puede ser acertado o erróneo según los pensamientos que tengamos sean racionales o no. Cuando no nos sentimos bien, a veces significa que si cambiamos algo en nuestra vida ésta será más satisfactoria, salvo que esas sensaciones negativas estén provocadas o amplificadas por pensamientos irracionales. En este caso lo que nos interesa corregir son éstos para poder ser dueños de nuestras emociones.

Estos mensajes de alarma muchas veces diseñados para ayudarnos. Por consiguiente, en vez de intentar negarlos, reprimirlos, suprimirlos y poner la cabeza bajo tierra como el avestruz haciendo ver que no existen es preferible que sintamos las sensaciones negativas.

Para tener un excelente estado de salud mental es aconsejable escuchar todas nuestras emociones, tanto si están “bien vistas”, como la alegría o el amor, como si están “mal vistas”, como el miedo, la rabia o la tristeza. Todas ellas nos informan de lo que nos está sucediendo y es saludable que les dediquemos el tiempo necesario para sentir las, vivirlas, experimentarlas e incluso empaparnos de ellas, por más desagradables que resulten.

Para poder controlar nuestras emociones desagradables, una de las claves es dejar que emerjan en nuestra mente palabras, ideas e imágenes asociadas a esa sensación, de modo que obtengamos información y guía sobre qué hacer con ella. Tomamos conciencia de esos pensamientos negativos que provocan o amplifican en muchos casos las emociones desagradables.

Enviamos acuse de recibo de ese mensaje que nos envía nuestra mente y nuestro cuerpo y le damos las gracias por intentar protegernos. Al reconocer y permitir la existencia de una sensación, ello nos suele ayudar a que afloje y tome un tamaño más reducido, a hacernos amigos de ella y a no luchar contra la misma. Cuanto más la negamos, más crece y presiona para salir.

Una vez hayamos tomado conciencia de que tal vez hay un problema, de forma natural e instintiva tendemos a necesitar expresarlo y analizarlo. Tenemos derecho y es saludable expresar nuestras situaciones negativas y sentimientos en vez de dejarlos encerrados en el armario. Ello nos ayuda a analizar qué sucede, cuál es el problema, cuáles son sus causas y cuáles sus soluciones.

Podemos describirnos a nosotros mismos mentalmente con palabras qué ha sucedido, qué pensamos y qué sentimos, cuáles son las causas, qué podemos solucionar y qué conviene aceptar. Es mejor si lo exponemos por escrito, pues ello nos ayuda a expresar, analizar y estructurar el problema de forma coherente. También es útil comentarlo, si lo necesitamos, con otras personas, aunque sin cansarlas con nuestros temas y especialmente con cosas negativas.

El segundo paso para gestionar una emoción desagradable es racionalizar. Si hemos expresado y analizado lo negativo, posiblemente ya conozcamos los pensamientos molestos que han pasado por nuestra cabeza y que probablemente sean los que han activado o amplificado las sensaciones desagradables, así como nuestras creencias profundas que los motivan. Es muy conveniente racionalizar esas ideas y creencias y detectar todo lo que tengan de irracional, aplicando las técnicas para gestionar los pensamientos negativos.

Aprender a hacerlo es uno de los logros más importantes que podemos conseguir para tener una vida mejor. Generalmente sólo haciendo esto nos libraremos de la mayor parte de nuestro malestar, especialmente si deshacemos la creencia de que el tema que nos hace sentir mal es muy importante y alarmante.

El tercer paso consiste en solucionar, es decir, en cambiar lo que podemos cambiar. Para ello podemos pensar, visualizar y sentir la situación positiva que queremos que sustituya a la actual. También buscar soluciones y elaborar un plan de acción para conseguir esa situación deseada, preferiblemente por escrito.

Para elaborar ese plan y solucionar problemas contamos con abundantes capacidades intelectuales y recursos internos. Asimismo, es útil que busquemos externamente información específica para cada problema concreto, a través de expertos, de personas que también se encuentren o se hayan encontrado en esa situación negativa, de conocidos de confianza, de Google, Chatgpt, Youtube, libros o de cualquier otro medio. Y por supuesto que hagamos un análisis con racionalidad.

A veces nos parece que nuestro problema sólo nos sucede a nosotros, pero lo normal es

que ya le haya pasado antes a muchas personas. Generalmente cada tipo de contrariedad ya está más que estudiada, analizada, tratada y se sabe mucho de ella y de cómo remediarla.

Una vez elaborado el plan de acción la clave es ponerlo en práctica con resolutiveidad y eficacia, y al mismo tiempo de forma fluida. No se trata ni de quedarse de brazos cruzados con una actitud pasiva y desidiosa ni de buscar la perfección y el control absoluto de la situación haciendo sobreesfuerzos. Hablamos de algo intermedio y moderado que consiste en hacer lo que razonablemente se pueda, salvo en algunos momentos desesperados o excepcionales de nuestra vida en que no quede más remedio que hacer un sobreesfuerzo y dar el 100%. De vez en cuando nos será útil también comprobar si estamos ejecutando el plan adecuadamente, si los resultados son los deseados y si es preferible variar dicha hoja de ruta.

El cuarto paso para gestionar una emoción negativa es aceptar. Por nuestro bienestar es muy conveniente que aprendamos a aceptar lo que no se puede cambiar, reconociendo la realidad tal como es y que al menos de forma inmediata no la podemos controlar o que ya ha sucedido algo y por tanto ya nunca se podrá cambiar. También que aprendamos a tolerar la frustración que genera, sin rebelarnos contra ello. No nos queda más remedio. ¿Acaso podemos hacer algo más que sea útil? Como dice el sabio proverbio: “señor, dame valor para cambiar lo que pueda cambiarse; dame serenidad para aceptar lo que no pueda cambiarse y dame sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”.

El quinto paso para gestionar una situación que vemos como negativa es hacerla lo más positiva posible. Ello se hace colocando las tres patas de la positivación del problema. La primera consiste en tener pensamientos agradables, viendo lo positivo, para lo cual podemos hacer dos tipos de trabajos. El primero es focalizarnos en el lado positivo de esa situación que no nos gusta, como la mejora de nuestra resiliencia, nuestras capacidades o que saldremos más fortalecidos. Y el segundo es pensar en todo lo bueno que hay en nuestra vida.

La segunda pata es intentar endulzar la situación aplicando las técnicas de relajación y de amor incondicional hacia nosotros mismos que ya hemos aprendido. De ese modo haremos nuestra experiencia global más agradable al vivir esas emociones negativas al mismo tiempo con una sensación de serenidad y de apoyo hacia nosotros.

La tercera pata consiste en hacer algo agradable, con lo que de algún modo nos resarzamos por la situación negativa, dándonos algún gusto para compensarnos por lo sucedido. Con ello, estamos haciendo la experiencia más placentera. Si nos han dado una mala noticia, podemos tener un entretenimiento que nos apetezca.

El sexto y último paso para gestionar las emociones desagradables es liberarse de lo negativo o aprender a convivir con ello. Si, a pesar de haber seguido los cinco pasos anteriores con un tema específico, nos viene de nuevo la sensación molesta o dolorosa, conviene que nos limitemos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada. Al hacerlo la mayor parte

de emociones desagradables se irán diluyendo y pasando de largo. Cuanto más las miremos de frente con menos frecuencia nos vendrán y con menos intensidad. No obstante, en ocasiones hay malestares crónicos con los que no nos quedará más remedio que aprender a convivir.

Los cinco pasos de sentir/expresar, racionalizar, solucionar, aceptar, positivar y liberarse son aplicables a todas las situaciones en que nos sentimos mal, pero según el tipo de emoción desagradable que tengamos en cada caso nos convendrá hacer hincapié en algún aspecto concreto.

Para eliminar o reducir la ansiedad la clave es racionalizar las creencias alarmistas que lo provocan en la mayor parte de casos y exponernos gradualmente a lo que nos da miedo, siempre que ello no suponga un peligro real para nuestra vida, contrariamente a lo que solemos hacer habitualmente, que es huir de ello. Generalmente, cuando sentimos inseguridad no es hacia amenazas reales o probables para nuestra vida y nuestra integridad física, sino que son miedos irracionales. Si en vez de evitar lo que nos causa ansiedad, nos vamos acercando progresivamente a ello, vamos perdiendo el miedo.

Para librarnos del enfado la clave es, en vez de ver la situación en términos de “deberías”, hacerlo en términos de causas y efectos, por lo que es. Cuando nos enfadamos, generalmente es porque creemos que de forma malintencionada alguien nos ha atacado o ha hecho algo que no debía. Sin embargo, si analizamos bien lo sucedido, nos damos cuenta que simplemente ha tenido lugar un fenómeno más de la naturaleza en base a unas leyes inevitables de causa y efecto y otros posibles principios que rigen el universo. No podía haber sido de otra forma. Al darnos cuenta de ello se va diluyendo nuestra ira.

La clave para gestionar la tristeza es sentirla todo el tiempo necesario hasta que de forma natural se vaya diluyendo. También lo es darnos cuenta de que, a pesar de que hemos perdido algo que nos hace sentir apenados, en realidad siguen existiendo muchas cosas positivas en nuestra vida. Asimismo, reducir nuestros afanes y su intensidad nos ayuda a que haya menos tristeza en nuestra vida, ya que ésta tiene lugar cuando perdemos algo que deseamos.

Para gestionar la frustración la fórmula es aprender a tolerarla y sobre todo reducir el número y grado de intensidad de nuestros deseos, dado que la frustración tiene lugar cuando éstos no se cumplen. Podemos aprender a tolerar la frustración dándonos cuenta de que ésta puede ser desagradable, pero no horrorosa ni insoportable, y de que nos sirve para conseguir nuestras aspiraciones. También ayuda acostumbrarse a sentirla sin oponer resistencia, con actitud de aceptación.

Eliminaremos el sentimiento de valer poco y el desprecio si racionalizamos nuestras creencias sobre el valor personal.

En cuanto a la culpa, podemos librarnos de ella pidiendo disculpas e intentando reparar el

daño que hayamos causado a alguien. Si no hemos causado ningún perjuicio injustificado ni vulnerado ningún derecho de nadie, podemos eliminarla cuestionando nuestras creencias sobre los “deberías”, dado que probablemente nos sentimos culpables porque creemos irracionalmente que no teníamos que haber hecho lo que hicimos. Cuando nos preguntamos de dónde sale ese “debería” y dejamos de creer en esa supuesta obligación, desaparece la culpa.

Para no tener vergüenza la clave es darnos cuenta de que nuestra felicidad no depende de lo que piensen los demás, sino de lo que suceda dentro de nuestra mente. Otra clave es tener un tipo de conducta que sea la que espere nuestro entorno social. Pero el problema de hacer siempre lo que los demás esperan de nosotros es que en ocasiones supone traicionarnos, lo que puede ser contrario a nuestro bienestar. Por ello podemos buscar una solución de compromiso que consista en encajar total o parcialmente en lo que los demás esperan de nosotros en cosas que consideremos poco prioritarias. Esta fórmula también incluye ser fieles a nosotros en temas que son muy prioritarios y en los que estamos convencidos de que lo que hacemos es lo correcto y justo. En este caso probablemente nos sentiremos bien.

Para eliminar o reducir la sensación de asco hacia elementos o personas que no son tóxicos o perjudiciales para nuestra salud, de lo que se trata es de darnos cuenta de que en realidad no son dañinos para nuestro cuerpo. También conviene acercarnos a eso por lo que sentimos aversión, como sucedía con la exposición a lo que nos causa miedo. Asimismo, es efectivo cultivar el amor incondicional quien nos da asco.

En cuanto al odio, la clave para eliminarlo o reducirlo consiste en darnos cuenta de que muchas veces eso que odiamos no es tan nocivo o dañino como creemos y de que también suele tener su lado positivo, así como cultivar el amor incondicional hacia lo que odiamos.

También ayuda si cada vez que pase por nuestra mente un pensamiento negativo sobre alguien o algo que nos causa rechazo, lo miramos de frente para que se vaya lo antes posible. Y darnos cuenta que se trata de un concepto inventado por nuestra mente. En realidad ese elemento que vemos tan negro o gris es algo neutro, un componente más del universo que se rige por leyes de causa y efecto y otros posibles principios. Es nuestro cerebro el que lo tiñe de oscuro con sus pensamientos valorativos. Prueba de ello es que no todo el mundo lo ve de la misma manera.

Para eliminar la envidia, si eso que tiene otra persona y que nosotros deseamos es conveniente que lo consigamos de lo que se trata es de intentar hacer lo que razonablemente podamos alcanzarlo. Si no podemos, lo mejor para nuestro equilibrio psíquico es aceptarlo. También es saludable para nuestro bienestar mental que nos focalicemos en las cosas positivas que hay en nuestra vida y que nos demos cuenta de que en la de la persona envidiada también hay elementos no deseables.

Para eliminar o reducir nuestra sensación de tensión y estrés la clave es aplicar las técnicas

que ya conocemos para relajarnos.

En cuanto a nuestros deseos intensos que nos hacen sentir mal, para reducirlos o eliminarlos podemos entrenar la conciencia, cultivar la serenidad y darnos cuenta del malestar que nos causan. De hecho, esos anhelos obsesivos nos generan ansia, tensión y sensación de incompletud, y en ocasiones también desesperación, temor, frustración, desilusión y tristeza.

Por eso para tener un vida plena es conveniente reducir el número de deseos y su intensidad. Y para ello también es muy efectivo darnos cuenta de que eso que queremos tanto en realidad no es una necesidad absoluta, algo fundamental e importantísimo de lo que dependemos, sino en el mejor de los casos simplemente algo que deseamos o preferimos. También ayuda el desidealizarlo, viendo no sólo las ventajas de eso que deseamos, sino también sus inconvenientes, así como el coste que nos supondrá conseguirlo.

Para gestionar el dolor físico la fórmula es intentar sanar la lesión o enfermedad que lo provoca acudiendo a buenos profesionales. También darnos cuenta de que el dolor puede ser desagradable, pero no suele ser algo horroroso o insoportable. Asimismo es útil aplicar técnicas de relajación, de conciencia no focalizada, de conciencia focalizada en algo diferente al dolor, como nuestra respiración o una palabra que repitamos, y sobre todo de conciencia focalizada en el dolor y en visualizaciones en que imaginemos que nos anestesiemos y nos sentimos bien.

Para asimilar el contenido de este capítulo cultivar las emociones agradables durante un mínimo de 5 horas y gestionar las desagradables durante un mínimo también de 5 horas.

ENTRENAMIENTO DE LAS EXPRESIONES

CORPORALES

Una de las maneras que tiene nuestra mente de saber si todo va bien es a través de la información que le aporta el cuerpo: las expresiones corporales. Si los músculos están relajados y la respiración es profunda y abdominal, esos datos llegan a nuestra mente y la misma deduce que todo marcha correctamente, generando bienestar. Lo mismo sucede si los latidos del corazón son razonablemente lentos, los músculos cerca de los extremos de la boca y de los ojos que nos hacen sonreír están ligeramente contraídos en forma de sonrisa suave y nuestra postura es saludable.

Hay relación entre nuestro estado de ánimo y nuestras expresiones de corporales en los dos sentidos. Nuestras emociones influyen en nuestras expresiones corporales y éstas a su vez en las primeras.

Por ello, si realizamos un entrenamiento corporal con el que aprendamos a regular nuestro cuerpo de modo que éste tenga una expresión positiva ello contribuirá a que nos sintamos bien. Dicha ejercitación también se compone de dos partes: cuerpo positivo y cara positiva.

Mantenemos un cuerpo positivo cuando está relajado, la respiración es saludable y la postura también lo es. La postura correcta consiste en mantener la espalda razonablemente erguida, aunque no demasiado, evitando estar rígido o tenso. Cuando estamos sentados, es aconsejable mantener la espalda recta, pero sin forzar ni exagerar, sin inclinarnos hacia delante, con la nuca relajada. Podemos sentarnos lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que conviene que sujete sobre todo la zona lumbar y dorsal en la medida de lo posible.

Nuestro cuerpo está relajado cuando nuestros músculos lo están, tanto los externos como los internos. Si la tensión corporal se mantiene durante mucho tiempo frecuentemente nuestro organismo lo interpreta como que algo va mal y tendemos a sentirnos estresados, nerviosos, agobiados y agotados. Para mantener los músculos relajados podemos aplicar la conciencia concentrada en esas sensaciones de tensión y las técnicas de relajación mediante afirmaciones y visualizaciones.

La respiración saludable es la profunda. Consiste en respirar principalmente con el abdomen en vez de con el pecho, de forma que descienda el diafragma, que es el músculo que

tenemos justo debajo de nuestros pulmones, y se nos hinche nuestro vientre, como si fuese un globo. Lo hacemos todo lo lenta y profundamente que podamos por la nariz, de forma suave y uniforme, como si absorbiésemos el aire con una pajita. Para expulsar el aire vamos relajando gradualmente nuestro vientre y nuestro pecho. Si la vamos poniendo en práctica regularmente tenderemos a respirar de esta manera.

Tener una cara positiva consiste en sonreír de vez en cuando, sobre todo cuando nos relacionamos con los demás, y mantener los músculos faciales relajados. Esto último lo hacemos observando los músculos que estén tensos, con lo cual se irán relajando gradualmente. También aplicando técnicas de relajación mediante afirmaciones y visualizaciones.

Para asimilar el contenido de este capítulo ponerlo en práctica durante un mínimo de 20 horas.

ENTRENAMIENTO DE LAS CONDUCTAS

El entrenamiento de las conductas consiste en hacer aquello que nos haga sentir realmente bien, tanto a corto como a largo plazo. También se compone de dos partes: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos. Un estilo de vida equilibrado supone incluir ambas en nuestro día a día.

Las conductas son todo aquello que hacemos. Conforme las vamos repitiendo a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos. Los saludables son aquellos que nos llevan a una vida feliz, como hacer ejercicio físico moderado. En cambio, los negativos son los que nos harán sentir mal tarde o temprano, como consumir sustancias nocivas. Para tener una buena vida de lo que se trata es de ir desarrollando cada vez más pautas de comportamiento saludables.

Posiblemente las que conviene incorporar de forma prioritaria, si todavía no forman parte de nuestra vida, son desarrollar las relaciones satisfactorias y las habilidades sociales, cultivar el altruismo, trabajar y ahorrar razonablemente y dormir horas suficientes y de calidad. También darnos los descansos que necesitemos cuando estamos despiertos, tener ratos de ocio placentero, una dieta sana, cuidar de nuestra salud, vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida, tomar el sol y el aire libre.

Otras pautas saludables que podemos ir incorporando gradualmente, si lo estimamos conveniente, son poner orden en nuestra vida y nuestras cosas, satisfacer nuestras necesidades de estabilidad y de cambio, proporcionar a nuestro cuerpo la temperatura adecuada, fijarnos metas realistas y trabajar en conseguirlas. Asimismo nos puede ayudar a tener una vida plena aprender cosas nuevas, autorrealizarnos creativamente, satisfacer nuestras necesidades estéticas, de espacio propio, de exploración y aventura y de unión con la naturaleza.

Al ir introduciendo estos patrones de comportamiento nos vamos creando un estilo de vida sano y equilibrado. Podemos desarrollarlos si los ejercitamos durante suficiente tiempo. Se trata de empezar por alguno y cuando la hayamos incorporado a nuestra vida ir a por otro. Para hacerlo más fácil, primero podemos ensayar mentalmente el cambio de hábito mediante visualizaciones y afirmaciones y luego vamos introduciendo en nuestra vida real la nueva pauta de forma gradual y suave, aunque con decisión y compromiso.

La segunda parte del entrenamiento de las conductas consiste en vivir conforme a lo que somos, lo que tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro propio potencial. Significa comportarnos de forma coherente con nuestra individualidad y nuestra esencia única e irrepetible, en la medida de lo razonable atendiendo a las circunstancias y a

las consecuencias que ello pueda tener, y siempre sin hacer daño a los demás, a ningún ser sintiente. Si lo que realmente somos, lo que nos gusta, lo que deseamos y lo que hacemos en nuestra vida están alineados, ello nos aportará satisfacción vital. Cuando nuestro estilo de vida está en consonancia con lo que somos, tendemos a estar en armonía con nosotros mismos.

Encontrarnos en cada una de las áreas de nuestra vida (trabajo, ocio, relaciones, lugar donde vivir, etc.) no es un tarea de un día para otro, sino que a menudo requiere tiempo: tiempo para observarnos, analizarnos, escuchar nuestro interior, experimentar, ir madurando nuestros gustos y tendencias. Pero cuando emprendemos el maravilloso camino al final, es su justo momento, frecuentemente llega un momento en que vemos con claridad qué es lo que va con nosotros en cada una de las áreas de nuestra vida, una tras otra. Y eso es muy positivo para nuestra vida y nuestra felicidad.

El arte de ser feliz también consiste en crearnos una forma de vivir en que llenemos nuestra existencia de buenos momentos y experiencias gratificantes, disfrutándolos en el momento presente, pero siempre sin dañar a los demás. Normalmente, uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que no hace. Si estuviésemos a punto de morirnos, ¿qué desearíamos haber hecho que todavía no hayamos hecho? Podemos ser coherentes con la respuesta que demos a esa pregunta e intentar vivir como si nos quedasen pocos meses de vida.

Para ello, podemos preguntarnos qué es lo que realmente va con nosotros. Cuando tengamos respuestas a esta pregunta, aunque sean parciales, nos visualizamos con esa forma de vivir que es coherente con nuestra naturaleza y nuestros gustos. Luego reflexionamos sobre qué cambios concretos que sean viables pueden acercarnos a esa manera de vivir, visualizamos cómo los llevamos a cabo y finalmente los intentamos hacer realidad, si lo estimamos conveniente.

Para poner en práctica este capítulo dedicar un mínimo de 5 horas.

LA GESTIÓN DE LAS NECESIDADES

Las 8 Claves de las Necesidades son la aplicación de los 5 Caminos a las diferentes necesidades y áreas de nuestra vida. Una forma de vivir orientada al bienestar personal incluye que gestionemos eficazmente nuestras necesidades conforme vayan apareciendo. Ser feliz pasa por estar en paz con ellas, en un estado de satisfacción vital y equilibrio interior, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo para encontrarnos realmente saciados. Cuanto más grande es esa sensación de que necesitamos algo, más frustrados y tensos nos sentimos. Si es muy grande podemos llegar a estar amargados.

Para estar en paz con nuestras necesidades nos conviene trabajar aquellas con las que no nos sentimos del todo satisfechos y que nos generan una sensación desagradable de incompletud. Para ello se sigue una doble vía: estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas e intentar cubrir aquellas que estimemos conveniente.

Algunos deseos no se pueden alcanzar o hacerlo supondría una gran inversión de energías que tal vez no merezca la pena, ya que entonces no tendríamos tiempo suficiente para satisfacer otras necesidades más prioritarias y cultivar aquello que realmente nos lleva a ser dichosos. Por mucho que intentemos hacer realidad nuestros deseos, es difícil hacerlo del todo y muchas veces cuando se logra uno aparecen otros nuevos. Es como cuando sacamos agua de un pozo y por mucho que la extraigamos siempre queda.

Con frecuencia volcamos nuestra vida a satisfacer nuestros deseos. Buscamos metas, pensando que cuando las hayamos conseguido ya alcanzaremos la plenitud y tendremos una vida maravillosa. Sin embargo, cuando alcanzamos cada una de ellas la satisfacción es fugaz y volvemos a caer en la incompletud y a fijarnos nuevos objetivos. Intentamos llenar nuestra sensación de vacío consumiendo objetos materiales, comida, sustancias, creencias de tipo religioso o filosófico o el conocimiento intelectual, pero acaba siendo en vano.

Buscamos entretenimientos y diversiones, a veces emociones fuertes, que nos llenen o como mínimo nos distraigan temporalmente de ese sentimiento de incompletud, pero cuando pasan volvemos a donde estábamos antes. Buscamos relaciones sexuales que nos dan un placer temporal, para luego caer en la sensación de que eso no es suficiente, de que necesitamos algo más. Es entonces cuando aspiramos a esa relación sentimental que finalmente sí nos hará feliz, con una persona que por fin nos haga sentir saciados. Como después de tener pareja nos damos cuenta que no estamos llenos del todo, podemos pensar que si tenemos hijos eso es lo que acabará de completar nuestra vida. Pero al final siempre nos falta algo, lo que nos genera un cierto grado de insatisfacción.

Por ello, para ser felices conviene estar a gusto con nuestras necesidades que no están cubiertas o lo están sólo parcialmente, para lo cual podemos aplicar cuatro técnicas: entrenar la conciencia, reducir la fuerza de nuestros deseos intensos, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos cubiertas total o parcialmente y aceptar lo que no tengamos satisfecho. Con ello tendemos a quedarnos serenos y en paz con lo que tenemos o dejamos de tener en nuestro momento presente y deseamos menos.

La segunda vía es intentar cubrir nuestras necesidades no satisfechas que decidamos, en función de lo que contribuya cada una de ellas a tu felicidad y la de los demás, de lo fácil o difícil que te resulte satisfacerla y de la inversión de tiempo y energías que ello requiera. Y siempre sin hacer daño a nadie, a ningún ser sintiente.

De todos modos, aunque no podemos conseguir todos nuestros deseos, tampoco es imprescindible. Salvo lo básico, como la comida, la bebida, el aire, la integridad física o cierta salud, el resto no son necesidades absolutas, sino que se puede sobrevivir y ser feliz sin ellos, tal como explica el capítulo que habla del pensamiento de dependencia. Como dice el proverbio, “no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita”.

Algunas personas tienen mucha prosperidad, prestigio y parejas guapas y sin embargo no están muy contentas. Otras no tienen nada de todo eso y en cambio son dichosas. Tener nuestras necesidades cubiertas es algo que deseamos y que puede contribuir a nuestro bienestar, pero éste no depende tanto de cuántas aspiraciones tenemos satisfechas y en qué medida como de nuestro interior, sobre todo de nuestra conciencia, pensamientos y emociones.

Lo que sí puede decirse es que si simplificamos nuestras necesidades ello nos suele llevar a ser más felices. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en el número o tamaño de nuestros deseos, de modo que acaban resultando excesivamente difíciles o incluso imposibles de saciar. Esta tendencia dificulta nuestro equilibrio psíquico, pues fácilmente nos generará frustración, así como un gran gasto de energías y probablemente tensión y agotamiento.

Además, si nos dispersamos con excesivas aspiraciones, no acabamos dando suficiente fuerza a aquellas que nos conducen por la ruta del bienestar personal, como la de entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades. Por ello, lo más efectivo para vivir nuestra vida de la forma más feliz posible es simplificar el número de deseos y dar prioridad a los orientados hacia metas que realmente nos llevan a nuestra calidad de vida y la de los demás.

Para ello, podemos preguntarnos: ¿qué es lo realmente esencial para sobrevivir y qué no lo es? De aquello que no es estrictamente necesario, ¿qué es lo más prioritario para mi felicidad y la de los demás y qué es lo más prescindible? Cuando contestemos a estas preguntas, posiblemente estemos en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo.

Para saber qué es lo esencial, lo prioritario y lo más superfluo podemos distinguir, de entrada, dos tipos de necesidades: las innatas y las adquiridas. Las innatas son las que surgen de forma instintiva, sin que nadie nos enseñe a tenerlas, y que están orientadas directa o indirectamente a nuestra supervivencia y a dejar descendencia, como sería el hambre o el apetito sexual. Es algo que procede de lo más interior de nuestro organismo, de nuestra naturaleza profunda. Son las necesidades que se expondrán en los apartados de las Necesidades. Se pueden dividir en básicas, es decir, que son absolutamente esenciales para sobrevivir, como comer, beber o respirar, y no básicas, o sea, el resto.

En cambio, los deseos adquiridos no surgen de dentro de nosotros, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida o lo que valora la sociedad.

Lo esencial serían las necesidades innatas básicas nuestras y de las personas y mascotas a nuestro cargo. Lo más prioritario serían las innatas no básicas que más van a contribuir a nuestro bienestar personal y al ajeno. Lo menos prioritario serían el resto de deseos innatos. Lo superfluo serían los adquiridos.

Si lo estimamos oportuno, podemos tomar la decisión de prescindir gradualmente de algunas necesidades adquiridas. Si ello nos parece complicado, en vez de lo anterior podemos reducir su tamaño y cuando las alcancemos aspirar, si lo consideramos conveniente, a un nivel superior. Hay gente que opta incluso por simplificar también algunas de sus necesidades innatas menos prioritarias, renunciando a ellas y reduciendo o eliminando el grado de deseo, y ello le hace más feliz.

Determinadas personas renuncian a sus necesidades sexuales, sentimentales y de otro tipo y alcanzan un alto grado de bienestar, mayor al de otras personas que no prescinden a ellas, ya que están a gusto con lo que tienen. Además, disponen de más tiempo para cultivar su felicidad. Las dos opciones son muy válidas y en ambas se puede tener una vida equilibrada. La decisión de qué deseos intentar conseguir y en qué medida le corresponde a cada persona en cada etapa de su vida. Si queremos saber cuál es el grado de simplificación óptimo para nosotros, podemos experimentar para comprobar de primera mano cómo nos sentimos mejor.

Para aprender a cubrir nuestras necesidades podemos leer repetidamente las pautas que se dan en los capítulos que tratan de cada tipo de necesidad y ponerlas en práctica. Asimismo, para algunas de ellas, como aumentar nuestra prosperidad o conseguir un trabajo satisfactorio, conviene trazar un plan de acción, preferiblemente por escrito, en el que enumeremos los pasos que vamos a dar para lograr eso que queremos. Para ello nos será de utilidad seguir las pautas que aprenderemos en el apartado que habla de las metas realistas.

Cuando para cubrir una necesidad se requiera realizar una conducta, a veces es preferible ir de lo fácil hacia lo más complicado, haciendo primero un entrenamiento imaginario y luego otro real. El primero consiste en ensayar mentalmente el comportamiento en cuestión. Al leer de

forma repetida la parte de los capítulos que habla de cada necesidad no sólo estamos aprendiendo cuáles son las pautas para satisfacerla, sino que además ya las estamos ejercitando mentalmente.

Asimismo, conviene que hagamos un ensayo mental a través de afirmaciones y visualizaciones. Las afirmaciones son frases con las que nos describimos las conductas que nos llevan a cubrir la necesidad en cuestión. Y las visualizaciones consisten en vernos siguiendo esas pautas, como imaginarnos que comemos de forma saludable, así como que conseguimos finalmente el resultado deseado de tener esa necesidad cubierta.

Si hemos practicado suficientemente dicho entrenamiento imaginario nos resultará más fácil realizar el entrenamiento real o en vivo. Éste consiste en aplicar esas pautas de comportamiento en la vida real, comenzando por aquellas que nos sean más fáciles y terminando por lo complejo, dividiendo este trabajo en pequeños trozos a lo largo del tiempo.

Para empezar, puedes elegir una o dos necesidades con las que nos sintamos menos a gusto y dedicar un mínimo de cinco horas a trabajarlas.

NECESIDADES GENERALES

Las necesidades generales de la persona son la seguridad, prosperidad, libertad, paz, justicia, tiempo y un ritmo de vida equilibrado, orden y estabilidad/cambio.

La primera necesidad general es la seguridad, contribuyendo a nuestro bienestar emocional. Tenemos seguridad cuando nuestra vida y nuestra integridad física están razonablemente a salvo, cuando no existen amenazas reales e inmediatas o probables para nuestra vida.

Una de las maneras de satisfacer esta necesidad es agradeciendo el nivel de seguridad de que ya disfrutamos, pues las probabilidades que tenemos cada año de sobrevivir suelen ser altas. Al mismo tiempo, si sentimos que no tenemos suficientemente cubierta esta necesidad, hay dos trabajos que podemos hacer: mejorar nuestro nivel de seguridad subjetiva y de seguridad objetiva.

Si nos sentimos inseguros a pesar de que nuestra vida e integridad física estén a salvo y de que las amenazas a las mismas sean más bien pequeñas, el problema tal vez sea la percepción que tenemos de nuestro grado de seguridad. Por tanto, si aumentamos nuestro nivel de seguridad subjetiva mejorará nuestro equilibrio psíquico. Para ello podemos hacer un trabajo de racionalización, cuestionando nuestras creencias alarmistas, con el fin de tomar conciencia del grado de protección que tenemos en la realidad.

Tal vez adoptamos unas creencias hace mucho tiempo, posiblemente en la infancia, consistentes en que no estamos a salvo. Los niños a veces perciben en su familia un sentimiento de inseguridad y dado que son como esponjas se les queda impregnado. Tal vez no nos sentimos en la infancia arropados y seguimos arrastrando esa carencia. Asimismo, puede que sufriésemos alguna experiencia desagradable que nos marcara o que tengamos de forma natural tendencia al miedo. Da igual lo que sucediese, porque tiene solución. Suele ser una simple cuestión de técnica y tiempo, combatiendo los pensamientos alarmistas, exponiéndonos gradualmente a lo que nos hace sentir ansiedad y cultivando la serenidad.

Si existe alguna amenaza real, racional y objetiva para nuestra vida, podemos trabajar en crearnos la seguridad que necesitamos, en la medida de lo posible. Se trata de intentar tejer un manto protector en el que resguardarnos. Lo que no podamos cambiar es mejor que lo aceptemos y nos focalicemos en todo el resto de cosas positivas de que disfrutamos. Y también que nos demos cuenta de que la muerte no es algo horroroso, sino algo natural, inevitable y neutro; es simplemente ley de vida.

La segunda necesidad general es la prosperidad, la cual nos permite sobrevivir a nosotros y a los seres que están a nuestro cargo y suele influir positivamente en nuestro bienestar. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, abrigo, un refugio donde resguardarnos. Si disfrutamos de la inmensa suerte de tener todo eso, para tener una vida estupenda nos conviene sentirnos agradecidos por ello. Frecuentemente tendemos a no valorarlo, dándolo por hecho.

Si no tenemos acceso a lo básico o si queremos mejorar nuestra riqueza o intentar que en el futuro la sigamos teniendo, podemos conseguirlo desarrollando el espíritu de trabajo, de ahorro, de inversión y de emprendimiento, así como de aprendizaje, de innovación, de progreso y de mejora continuada.

En los países más ricos sus habitantes suelen ser bastante más felices que en los más pobres. Sin embargo, también es cierto que, a partir de un cierto nivel de prosperidad en que la gente puede vivir con dignidad, para la mayoría de personas el aumento de su nivel de riqueza tiene una incidencia poco significativa en su bienestar personal.

La tercera necesidad general es la libertad, que también contribuye a nuestro bienestar, porque nos posibilita vivir conforme a nuestra naturaleza, necesidades, inclinaciones, gustos y ritmos. Nos permite actuar en consonancia con los mensajes que nos envía nuestro organismo y crearnos una vida acorde con lo que somos.

Para estar satisfechos nos conviene agradecer la libertad de que ya disfrutamos, dado que, independientemente de nuestras circunstancias, siempre tenemos un cierto grado de ella, como poder elegir nuestros pensamientos, metas y planes.

Al mismo tiempo, si lo necesitamos y lo estimamos oportuno, somos libres de abrirnos a la posibilidad de aumentar el nivel de control sobre nuestra existencia, dentro de lo razonable según el tipo de sociedad y entorno donde vivamos. Podemos vivir nuestra vida en función de lo que opinamos nosotros más que de lo que dicen los demás e intentando tomar nuestras propias decisiones. Muchas veces podemos elegir nuestro estilo de vida, dónde vivir, en qué trabajar, con quién relacionarnos, si estamos solteros o en pareja, qué tipo de pareja, si tenemos hijos o no. Si reducimos la intensidad de nuestros deseos, podemos llegar a sentir una sensación de gran libertad interior.

Al mismo tiempo, para ser felices nos conviene aceptar que no es posible la autonomía plena y limitarla a gusto en aras a respetar los derechos de los demás y a no hacer ningún daño injustificado a nadie. Asimismo, relacionarnos implica tomar las decisiones entre varios y ceder.

La cuarta necesidad general es la de paz, que está ligada a la seguridad y que consiste en la ausencia de guerra, conflictos, violencia, ataques, acoso o enfrentamientos, ya sean físicos,

verbales o emocionales. Por norma general nos sentimos más a gusto y tranquilos en un entorno pacífico. Para estar satisfechos con nuestra necesidad, nos conviene agradecer el nivel de paz de que ya disfrutamos.

También podemos trabajar en estar en paz con nosotros mismos, con los demás y nuestro entorno. Independientemente de lo que suceda fuera, es beneficioso para el bienestar mantener nuestro mundo interior en calma, en que no nos afecte lo que suceda fuera, a través de entrenar la conciencia y cultivar la serenidad y el amor.

También conviene cultivar unas relaciones pacíficas y respetuosas con los que nos rodean, lo que depende en gran medida de nosotros, ya que dos personas no pelean si una no quiere. Tenemos derecho a ejercer y defender nuestros derechos y libertades, pero al mismo tiempo podemos intentar, al menos de entrada, hacerlo con un estilo sereno, asertivo y dialogante, buscando soluciones justas y equilibradas en las que todos ganemos. Si nos sentimos con agresividad, suele ser preferible liberarnos de ella haciendo ejercicio físico o actividades que nos descarguen. Y sobre todo, si entrenamos regularmente la conciencia, cultivamos la serenidad y nos vamos deshaciendo de los “deberías” cada vez nos sentiremos más pacíficos.

Por otro lado, la ruta de la felicidad incluye intentar rodearnos de personas pacíficas y respetuosas, pues muchas veces podemos decidir a la larga, en gran medida, de qué tipo de gente nos rodeamos, qué tipo de relaciones tenemos con ella y en qué condiciones.

Si vivimos en un país, barrio o entorno con cuyo nivel de paz no estamos satisfechos, es muy sencillo: o bien nos quedamos, nos adaptamos a lo que hay, intentamos mejorar dicho ambiente en la medida de nuestras posibilidades y aceptamos lo que no podamos controlar, o bien nos vamos a otro lugar más apropiado.

La quinta necesidad general es la justicia. De forma innata muchas veces tenemos una brújula interna que nos dice lo que es honesto y lo que no, lo que es limpio y correcto. Este sentido natural de la ética no se refiere a una moral, mentalidad o religión que pueda tener una determinada sociedad o grupo social, sino que es interior e innato.

Podemos tomar conciencia de que la naturaleza nos ha regalado este sentido del bien y del mal y apreciarlo. Y es que el mismo nos guía muchas veces a la integridad y a defender de forma adecuada y razonable nuestros derechos y libertades, así como los de los demás.

Al mismo tiempo, para maximizar nuestro bienestar nos conviene aceptar nuestro sentido de la justicia como algo interior y subjetivo y no como una verdad absoluta. Para ello podemos intentar ver a los demás y a nosotros tal como somos, objetivamente, observando cada cosa que sucede y sus consecuencias. Desde una perspectiva objetiva, no existe el bien y el mal, sino simplemente causas y efectos. Podemos sentir que algo es abusivo y hacer algo para resolverlo, pero esa sensación nuestra interna no es una verdad universal.

Para estar en paz con nuestra necesidad de justicia es altamente conveniente que valoremos y nos sintamos agradecidos por el nivel de ella que ya tenemos en nuestra vida, los derechos de que disfrutamos y las leyes y mecanismos que existen para evitar los abusos.

No obstante, en ocasiones hay ultrajes, ya sea hacia nosotros mismos o los demás. Ello nos suele generar rabia, indignación y a veces rencor. Conviene hacer algo para que se compense a la víctima por ese daño, así como para que no vuelva a suceder en el futuro. Ahora bien, en cualquier caso para sentirnos bien nos conviene aceptar y perdonar. En este sentido, desarrollar la empatía y la compasión nos ayuda a comprender a los demás y a ser transigentes. También podemos hacer lo que más está en nuestras manos para que haya justicia: ser nosotros mismos íntegros y éticos, tanto con las personas como con el resto de animales.

La sexta necesidad general es la de tiempo y ritmo de vida equilibrado, lo que contribuye a que tengamos un estilo de vida saludable. El hecho de tener tiempo abundante nos permite realizar las cosas que nos gusta hacer, cubrir nuestras diferentes necesidades, desarrollar las diversas facetas de nuestra vida, descansar y relajarnos y... muy conveniente: cultivar nuestro bienestar y llevar a cabo todo este entrenamiento... y hacer todo ello de forma preferiblemente fluida y tranquila. Tenemos nuestros propios ritmos internos y nos sentimos bien cuando funcionamos conforme a ellos. Por ello, podemos conocer nuestra naturaleza y nuestros ritmos, intentando respetarlos en la medida de lo posible en cada momento.

Para poder ser ricos en tiempo y funcionar a nuestro ritmo, frecuentemente necesitamos tener nuestra vida razonablemente simplificada, llevando a cabo lo que es esencial para nosotros y prescindiendo del resto. Podemos observar todas nuestras actividades y compromisos, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, descubriendo todo aquello que no es esencial ni prioritario. Nos podemos plantear eliminarlo, delegarlo, automatizarlo, simplificarlo o aplazarlo para el futuro.

La séptima necesidad general es la de orden. Necesitamos un cierto grado razonable de armonía en nuestra vida. Cuando ponemos orden en nuestra casa y nuestras pertenencias, ello nos lo genera también en nuestra mente. Si nos liberamos de trastos y de lo que no necesitamos, ello puede ser un gusto. Podemos regalar o deshacernos de todo aquello que no hayamos usado en el último año, así como intentar no comprar cosas que apenas vamos a usar.

Al mismo tiempo, para tener un estilo de vida orientado a la felicidad conviene ser moderados, tomándonos el orden con calma, ya que la finalidad de generarlo es que nos dé tranquilidad y energías y no lo contrario.

Preferiblemente pongamos organización también en nuestra agenda y proyectos, limitando nuestros compromisos, actividades, metas y frentes a aquello que sabemos que vamos a poder abordar con facilidad y comodidad. Es bueno tener muy en cuenta nuestros recursos limitados de energías, tiempo y dinero. Ante la duda, podemos aplazar o incluso renunciar.

Para tener calidad de vida nos conviene planificar nuestra agenda con cuidado para evitar días sobrecargados de actividad, dejando márgenes para imprevistos y aprendiendo a hacer una buena gestión del tiempo.

Un aspecto clave de la misma es concentrarnos en una actividad en cada momento en vez de dividir nuestra mente entre varias tareas, centrándonos en lo prioritario. Podemos hacer cada día una lista de las dos, tres, cuatro o cinco cosas más importantes en vez de una enumeración larga de temas que posiblemente no podremos realizar.

Prever y planificar con tiempo también nos aportan orden. Si, en vez de dejar las cosas para el final, las vamos haciendo tranquilamente con antelación ello nos dará sensación de control y calma.

La octava necesidad general es la de estabilidad y cambio. Necesitamos a la vez los dos, tanto en nuestras vidas como en nuestro entorno. Por un lado, está el afán de permanencia, conservación, mantenimiento del orden establecido, tradición y rituales repetitivos. Por otro lado, está el deseo de progreso, mejora continuada, avance, innovación, modernización y, en algunos casos, ruptura con el pasado.

Si nos encontramos a nosotros mismos en cuanto a estas necesidades en cada momento y funcionamos en armonía con ella ello nos aportará autorrealización. En la medida en que precisamos continuidad, nos la podemos proporcionar, creándonos un estilo de vida y un entorno estables, así como rutinas. En la medida en que necesitemos novedad, nos podemos abrir al mismo, como buscar otro trabajo o viajar. Muchas veces nos gusta que ciertas cosas permanezcan igual, pero que de vez en cuando algunas varíen.

No hay por qué adoptar una postura de conservadurismo a ultranza, manteniendo situaciones contrarias al bienestar, como la explotación, el abuso, el machismo, las tradiciones que consisten en hacer daño a personas o animales o cualquier pauta o práctica que pueda ser cruel o injusta. Asimismo, no tenemos por qué hacer alteraciones extremadas sin tener claro cuáles serán las consecuencias. Para maximizar la calidad de vida tampoco nos conviene atragantarnos y emprender demasiados cambios de calado en diferentes áreas de nuestra vida todos al mismo tiempo.

NECESIDADES DEL CUERPO

Sin nuestro cuerpo no podríamos vivir. Es normal que su buen funcionamiento y que la satisfacción de nuestras necesidades corporales vayan asociados a bienestar. Nos conviene dar a nuestro cuerpo salud, una alimentación sana, ejercicio físico y luz y radiación solar.

La salud nos ayuda a nuestro bienestar físico y emocional. Normalmente somos ricos en salud y en integridad física. Es normal que no tengamos la perfección y que nuestro cuerpo tenga algún punto débil. Nos sucede a muchas personas y es mejor que lo aceptemos. No obstante, lo usual es que la mayor parte de órganos funcionen bien y que si alguno no lo hace de forma óptima no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida, de lo cual conviene tomar conciencia y sentirnos agradecidos.

Si somos receptivos y estamos en sintonía con nuestro organismo, nos será más fácil captar las señales que nos da. Si algún órgano empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo fallar, el cuerpo normalmente nos envía mensajes, frecuentemente en forma de molestia o dolor, para que cuidemos de ese órgano. Nos conviene captar el mensaje y actuar en consonancia. Si algún órgano ha perdido su salud, lo podemos intentar sanar y reparar, acudiendo al conocimiento de buenos profesionales y aplicándolo. Si se trata de un problema complejo nos planteamos pedir opiniones de diversos expertos competentes, así como informarnos por Internet o mediante libros.

La alimentación sana es esencial para nuestra salud física e influye también en nuestro bienestar emocional. Nos conviene tomar unas tres frutas diferentes al día, así como dos raciones de hortalizas variadas. Podemos comer también cada día alguna ración de hidratos de carbono de calidad, como cereales integrales, pan integral, pasta integral, arroz o patatas. Es aconsejable tomar diariamente algún alimento rico en calcio, frutos secos en cantidades moderadas y, al menos dos veces por semana, legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes.

También necesitamos tomar proteínas a diario, que se encuentran en productos como el pescado, las claras de huevo, la soja y sus derivados, los lácteos o la carne. Si optamos por comer carne, nos conviene moderar su consumo, sobre todo el de la carne roja. Es suficiente comer carne dos veces por semana y es preferible que sean principalmente carnes blancas, como el pollo o el pavo.

Estas son las pautas generales, pero a veces necesitamos otras diferentes específicas para nosotros y diferentes de las anteriores, según nuestro estado de salud o las particularidades de nuestro organismo.

Es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, así como evitar el tabaco, las drogas o las sustancias que sean nocivas para el cuerpo. Es recomendable asimismo reducir todo lo que podamos el consumo de café y otras bebidas estimulantes, como el té.

El ejercicio físico moderado también es bueno para la salud de nuestro cuerpo y para el bienestar de nuestra mente. Nos relaja, nos da energías y nos hace sentir bien. Hacer ejercicio 2 ó 3 veces por semana está bien, pero si lo hacemos 4 ó 5 veces todavía está mejor. Dedicar cada vez 15 ó 30 minutos está bien, pero si dedicamos 45 minutos o más todavía está mejor. Podemos elegir cualquier tipo de ejercicio o deporte que nos guste, siempre que no fuerce nuestro cuerpo.

La luz y la radiación solar también influyen en nuestra salud y en nuestro estado de ánimo. Necesitamos la luz solar, por lo que podemos ser sensibles y receptivos a los mensajes de nuestro cuerpo y cuando éste nos pide su ración de sol intentar dársela en la medida de lo posible. Ello reequilibra nuestro organismo y nos hace sentir a gusto y en armonía. 10 ó 20 minutos al día nos sientan bien. No nos conviene tomar el sol ni en defecto ni en exceso, siendo el mejor indicador nuestro propio cuerpo.

NECESIDADES DE LA MENTE

La mente humana es altamente compleja y tiene diferentes facetas, que necesitamos cultivar para su buen funcionamiento. Concretamente necesita fijarse metas realistas a alcanzar, desarrollarse intelectualmente, desarrollar su faceta estética y tener una sensación de que la vida tiene algún sentido. Si cultivamos dichas facetas estamos en armonía con nuestra mente y ello nos hace sentir bien.

La primera necesidad de la mente son las metas realistas. El simple hecho de tener objetivos, logros, horizontes, proyectos e ilusiones y de trabajar para conseguirlos nos hace sentir bien. Ahora bien, si no valoramos lo que ya hemos alcanzado y siempre nos focalizamos en lo que todavía no hemos conseguido o lo que han conseguido otras personas y nosotros todavía no tenemos ello nos generará una constante insatisfacción y frustración. Iremos consiguiendo nuevas metas, pero de nada servirá, porque cuando alcancemos una ya no será suficiente y desearemos otra meta, quedando esclavizados por nuestros deseos. Por ello, el primer paso y el más importante es tomar conciencia de todas las metas que ya hemos conseguido y de todo lo que ya tenemos.

Para ser feliz también es aconsejable que nuestras metas sean realistas, realizables y alcanzables. Nuestra satisfacción viene dada en gran medida por relación entre nuestras aspiraciones y nuestra realidad. Además, para tener bienestar la clave para fijar nuestras metas no es tanto lo que deseamos, sino lo que realmente nos hace felices. Podemos aprovechar para convertir en metas la mejora de nuestra felicidad y el entrenarnos a diario en nuestro bienestar.

Una vez tenemos la meta claramente definida, para conseguirla con eficacia la podemos poner por escrito y convertirla en una visión. La diferencia entre meta y visión es que la meta es algo más meramente intelectual, algo específico que nos fijamos para conseguir, mientras que la visión es ver y sentir en la mente nuestro futuro deseado, es decir, vivir en el presente el sueño a hacer realidad en el futuro.

El paso siguiente es elaborar el plan de acción para alcanzar esa meta, que requerirá el uso de nuestras capacidades intelectuales. Para prepararlo es muy conveniente que nos inspiremos en aquellos que ya han conseguido la meta que deseamos, así como recurrir al conocimiento y consejo de expertos en el tema, preguntar a Chatgpt y buscar información en Internet y libros.

Una vez tenemos el plan de acción, necesitamos suficiente motivación, ilusión, ganas, determinación y compromiso para ejecutarlo con dedicación y perseverancia, invirtiendo los recursos necesarios y razonables de tiempo y energías. Cuanta más fe tengamos en nuestra

visión, cuanto más confianza y esperanza tengamos en que la conseguiremos, con más constancia seguiremos probando hasta llegar a la cima.

De vez en cuando es conveniente hacer un seguimiento y analizar si estamos implementado adecuadamente el plan de acción y logrando los resultados esperados. Como resultado de estas valoraciones, podemos hacer las correcciones y modificaciones oportunas. Si algo no funciona, probamos otra cosa.

El segundo tipo de necesidades de la mente son las intelectuales. De hecho, lo que mejor caracteriza al ser humano respecto a otros animales es su faceta intelectual, ya que las personas tenemos una destacable capacidad de aprender, de razonar, de crear, de investigar, de tomar decisiones y de resolver problemas. Ello va acompañado de la necesidad de usar dichas herramientas.

Cultivar estas capacidades no sólo nos da satisfacción por el hecho de saciar nuestras necesidades intelectuales, sino que además nos ayuda a cubrir otras necesidades, pues estas herramientas son muy útiles para encontrar el camino para satisfacer cualquier necesidad y es por ello por ello que hemos desarrollado estos magníficos instrumentos.

Dentro de las necesidades intelectuales está, en primer lugar, la de aprender y adquirir información. El conocimiento es una herramienta muy poderosa que nos permite saber cómo conseguir lo que necesitamos y cómo solucionar problemas. Los datos son la base para la toma de decisiones. El saber hacer es fundamental para trabajar y realizar actividades.

Además de buscar la formación e información que necesitamos para un fin concreto, podemos también abrirnos a aprender por aprender, por el placer de conocer, según nuestros intereses diferentes concretos. Podemos probar y experimentar las diferentes áreas del conocimiento para saber qué es lo que más nos gusta.

No importa si en nuestra familia o en nuestro entorno social había poca inquietud e interés por la cultura y el conocimiento. Podemos ir más allá de esos límites y abrirnos a nuevos conocimientos e ideas interesantes, fascinantes y enriquecedoras con las que abonar y regar nuestra mente. Al aumentar nuestro nivel de conocimiento ello nos ayuda a desarrollar el resto de nuestras capacidades intelectuales, como razonar, crear, tomar decisiones y solucionar problemas.

Otra de nuestras necesidades intelectuales es razonar, pensar y analizar. Para desarrollarnos como personas es conveniente que reconozcamos dicha necesidad, concediéndonos asimismo el derecho a pensar por nosotros mismos, con racionalidad y lógica, con independencia de lo que digan los demás y de lo que nos hayan enseñado en nuestra familia, nuestros maestros o en la sociedad. Lo que afirman los demás son simples opiniones y pueden estar equivocadas.

Nos podemos dar permiso para no dar nada por sentado y para cuestionárnoslo todo, incluidas estas ideas. Usar la razón por nuestra cuenta significa buscar la información que necesitamos, procesarla adecuadamente, comprobar, experimentar, deducir e inducir con rigor para en base a ello llegar a nuestras propias conclusiones.

De hecho, el trabajo de sustitución de las creencias irracionales que nos generan malestar se basa justamente en un trabajo de racionalización según estas pautas. Desarrollar nuestro hábito de pensar racionalmente y con espíritu crítico también nos ayuda a cambiar lo que no esté en línea con nuestra felicidad, como tomar decisiones que lleven a nuestro bienestar y al de los demás. También es de utilidad para solucionar problemas que afectan a nuestra felicidad y la de los demás o elaborar un plan de acción que nos lleve a esa vida altamente satisfactoria a la que aspiramos.

Aumentar nuestro nivel de educación, conocer nuevas ideas, países, culturas o filosofías nos ayuda a abrir nuestra mente y cuestionarnos las ideas limitadas del micromundo donde muchas veces hemos sido educados.

Tenemos asimismo la necesidad intelectual de creatividad. Para algunas personas desarrollarse creativamente les proporciona una gran sensación de satisfacción y autorrealización. Podemos desarrollar esta fascinante faceta en la medida en que lo estimemos conveniente, tanto en nuestra vida profesional como fuera de ella.

Tenemos derecho a liberarnos de creencias irracionales que encorseten nuestra creatividad, como la de que hay que hacer las cosas tal como las hacen los demás o como siempre se han hecho. ¿Dónde está escrito que eso es así? No tenemos por qué seguir obligatoriamente los estándares y cánones tradicionales o convencionales o lo que opinen los demás, sino que podemos dejar que salga lo que hay dentro de nosotros y ser originales e innovadores.

Otra necesidad intelectual, así como una capacidad que tenemos, es tomar decisiones y solucionar problemas. Antes de tomar una decisión importante, podemos informarnos de forma suficiente, consultando a expertos fiables, conocidos de confianza, Internet, Chatgpt, libros u otros medios. Conviene también consultar a aquellas personas a las que les afecta la decisión.

Muchas veces es aconsejable considerar todas las alternativas posibles. Nuestra creatividad nos puede facilitar nuevas alternativas, para lo que podemos dejar salga de nuestra mente todo tipo de ideas que se nos ocurran, por absurdas que parezcan, y ponerlas por escrito. Una vez tengamos las diferentes alternativas, podemos analizar las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas, preferiblemente por escrito, y elegir aquella con más ventajas y menos inconvenientes.

Una de las aplicaciones de la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual es fundamental para afrontar las situaciones negativas y gestionar nuestras emociones desagra-

dables. Para procesar el problema conviene empezar haciendo el diagnóstico (¿cuál es el problema?). En segundo lugar analizamos las causas del problema (¿por qué se ha generado el problema?). Y en tercer lugar, y más importante, buscamos las soluciones (¿qué podemos hacer para alcanzar la situación que deseamos?).

Podemos convertir esa situación deseada en una meta a conseguir y aplicar lo que aprendimos para conseguir metas. Frecuentemente es conveniente empezar aplicando soluciones más moderadas y si no funcionan ir probando con soluciones más drásticas hasta encontrar al final la solución adecuada. Normalmente hay una solución para cada problema; es una cuestión de ir probando y experimentando.

El tercer tipo de necesidades de la mente son las estéticas, ya sea en nuestro entorno, en la casa donde vivimos, en nuestro cuerpo, en nuestra forma de vestir, en nuestros objetos, en el arte o lo que sea. La belleza nos suele hacer sentir bien. Nos conviene apreciar y disfrutar del grado de belleza que hay a nuestro alrededor. Si lo consideramos oportuno, podemos intentar satisfacer esta necesidad, generando belleza y armonía y dándonos de vez en cuando placeres visuales, como ir a la naturaleza o admirar edificios bonitos. Si no podemos tener acceso a más belleza de la que realmente queríamos, no nos queda más remedio que aceptarlo y reducir nuestro deseo de estética.

La cuarta necesidad de la mente es la de sentido. A veces no tenemos suficiente con vivir, sino que necesitamos saber para qué vivimos, qué sentido tiene nuestra vida. En ocasiones tenemos la necesidad de que nuestra vida trascienda, es decir, que contribuya a algo más grande que nosotros mismos. Cada persona puede encontrar el sentido de una forma diferente.

Muchas veces se encuentra haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general. A algunas personas les puede dar sentido volcarse en sus hijos, trascendiendo a través de sus descendientes. Ciertas personas lo encuentran en alguna causa más general, como un mundo más justo o más feliz, luchar por la libertad y los derechos de las personas, contribuir a que la gente necesitada pueda vivir con un mínimo de dignidad material o defender los derechos de los animales.

Conviene buscar la forma de canalizar esta necesidad dentro de nuestras posibilidades e intentar vivir de una manera que sea acorde con esa necesidad de sentido. Una manera de hacerlo es colaborar con el Instituto del Bienestar en su misión de forjar un mundo más feliz a través de sus 3 objetivos: difundir el conocimiento científico sobre cómo mejorar la calidad de vida, convencer para que no dañen y promover la investigación para maximizar la felicidad y reducir los sufrimientos a la mínima expresión.

NECESIDADES DE ACCIÓN Y RECUPERACIÓN

Necesitamos la acción a través del trabajo y de actividades de ocio, así como la inacción, a través del descanso y el sueño. Una clave importante para nuestro bienestar es mantener el equilibrio entre actividad y la pasividad. Por ejemplo, un posible equilibrio podría ser dedicar 8 horas al trabajo, 8 horas a dormir y 8 horas al tiempo libre, de las cuales haya tiempo para tareas domésticas y otras tareas productivas, pero también para actividades de ocio y para el descanso. Este es un ejemplo, pero cada persona puede buscar su punto de equilibrio que le haga sentir bien.

Una necesidad del ser humano es el trabajo satisfactorio. Necesitamos hacer cosas productivas y preferiblemente que estén en línea con nuestras capacidades, gustos e inclinaciones. En la medida de nuestras posibilidades en cada momento podemos buscar hacer lo que nos guste o incluso que nos apasione, nos fascine y nos haga vibrar. Cuando hacemos algo que nos gusta de verdad y nos concentramos en ello podemos entrar en un estado en el que nos encontramos completamente absorbidos en la actividad para nuestro propio placer y disfrute. Perdemos la noción del tiempo y experimentamos una enorme satisfacción, siendo una especie de estado de conciencia focalizada.

Cada persona suele tener unas capacidades innatas para ciertas tareas y normalmente ese tipo de tareas se nos dan especialmente bien y nos causan placer. Para descubrir aquello para lo que tenemos más inclinaciones y capacidades podemos volver a nuestra infancia y recordar qué es lo que realmente nos gustaba hacer en nuestro tiempo libre de forma natural, sin estar influenciados por nadie. Si el trabajo que realizamos no nos gusta, nos conviene aceptarlo y sentirnos agradecidos por al menos tener un empleo.

Otra necesidad es la de actividades de ocio placenteras. Se trata de actividades normalmente no orientadas a la consecución de resultados productivos, sino a divertirse, lo cual nos ayuda a desconectar de nuestro trabajo. Como cada persona es única, a cada cual le gusta hacer cosas diferentes en su tiempo de recreo. Dedicar el tiempo libre a aficiones que nos gusten o incluso que generen pasión y en las que nos quedemos absortos es muy gratificante. Podemos intentar hacer lo que realmente nos ilusiona.

Normalmente cuanto más variado sea nuestro ocio más disfrutaremos. Eso es así porque cada cosa que nos da placer nos lo suele dar sobre todo al principio, pero luego nos vamos acostumbrando y cada vez nos lo da en menor medida. Por ello es conveniente disfrutar de un placer en la dosis adecuada para no llegar a acostumbrarnos, dejarlo temporalmente aparcado para tener otros placeres y cuando haya pasado cierto tiempo volver a disfrutar de aquél, que

volverá a ser como nuevo. En cualquier caso, tengamos el tipo de ocio que tengamos, podemos sentirnos agradecidos por poder disfrutar del mismo. Si no tenemos acceso al entretenimiento, nos convendrá aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades podemos permitirnos que siga el correspondiente de reposo y tranquilidad. Si no damos a nuestro organismo los momentos de recuperación que necesita, la tensión y el estrés se van acumulando y nos irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente explotará en forma de una enfermedad física o mental. Los dos grandes mecanismos que tenemos para conseguir esa recuperación son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

Descansar consiste en parar y practicar el no hacer nada o casi nada. Puede ser descansar ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música, estar tumbados, ver un espectáculo, estar sentado en la calle y ver la gente pasar o hacer sesiones de conciencia focalizada y no focalizada. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental. Podemos escuchar nuestro organismo y cuando necesite momentos para bajar el ritmo, frenar y relajarse permitírsele en la medida de lo posible.

La diferencia entre el descanso y las actividades de ocio consiste en que éstas son un ocio activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico. También lo es leer o tener aficiones como hacer teatro o tocar música, mientras que el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos.

Podemos aprovechar los días festivos para descansar suficientemente, recuperarnos a fondo y recargarnos de energía. También intentar tener cada día tras la jornada de trabajo y antes de ir a dormir tiempo para la relajación y la recuperación, así como buscar tiempo de calidad en medio de la jornada. Asimismo, a veces conviene hacer pequeñas pausas en nuestro trabajo para que nuestra mente y nuestro cuerpo se repongan.

Por último, está la necesidad de sueño reparador. Para recuperarnos necesitamos dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. Si queremos dormir tranquilos podemos aplicar, justo antes de ir a dormir, las técnicas de relajación, la conciencia focalizada o la no focalizada.

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. La relación con nosotros mismos incluye la necesidad de autoestima y la de espacio propio. Para sentirnos bien de verdad con nosotros nos conviene amarnos incondicionalmente, cuidarnos, protegernos, apoyarnos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y tratarnos bien.

Amarnos incondicionalmente significa querernos a nosotros mismos por lo que somos, en cualquier caso, con independencia de cómo seamos o dejemos de ser, de lo que hagamos o dejemos de hacer, de lo que tengamos o dejemos de tener y de lo que piensen los demás. Somos dignos de ser amados. Si tenemos la creencia de que no merecemos ser amados o de que no lo merecemos en ciertos casos, nos podemos cuestionar estas creencias: ¿de dónde vienen?, ¿por qué tiene que ser así? Una cosa es que determinada conducta nuestra no merezca aprobación y otra bien diferente es que no merezcamos ser amados.

Cuidarnos significa cubrir nuestras necesidades, velando por nuestra salud y bienestar. Protegernos significa defendernos frente a todo aquello que sea una amenaza para nuestra seguridad y nuestros derechos. Si tenemos la creencia irracional de que nuestras necesidades, derechos y sentimientos no cuentan, conviene para nuestro bienestar que nos la cuestionemos y que la cambiemos.

También nos hace felices aceptarnos y valorarnos por lo que somos, en nuestra totalidad y en cada una de nuestras partes, salvo en nuestro lado abusivo. Podemos elogiarnos y decirle a nuestro 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. Asimismo, nos sienta bien respetarnos y tratarnos bien, reconociendo nuestra dignidad y desarrollando la aprobación, la comprensión, la compasión y el perdón hacia nosotros mismos. Seremos más felices si somos transigentes, benevolentes y tolerantes con nosotros y nos tratamos con paciencia y amabilidad.

También tenemos la necesidad de 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 los dos soportes de una misma mesa. Necesitamos nuestra intimidad, nuestro propio espacio, ratos de silencio, de introspección y de interioridad. Momentos para hacer algo que nos gusta, para estar con nuestros pensamientos

o contemplando algo.

Si tenemos poco espacio podemos llegar a sentir una sensación de agobio y asfixia, del mismo modo que si tenemos poca relación con los demás podemos sentir una sensación de soledad. Algunas personas tienen una fuerte necesidad de espacio propio y otras muy poca o ninguna. Cada persona es diferente y es natural que así sea. La clave es intentar cubrir esta necesidad y, en la medida en que no esté cubierta, aceptarlo y estar en paz con ella.

NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Tener relaciones satisfactorias con los demás contribuye de forma significativa al bienestar de la mayoría de personas. Nos suele gustar relacionarnos con los demás y que dichas relaciones sean armoniosas. Nos suele gustar amar y ser amados, así como dar y recibir respeto, reconocimiento y apoyo. Nos agrada la comprensión, la aprobación, la atención, la comunicación, la aceptación, la ayuda, el cuidado y la protección.

Las bases para las relaciones satisfactorias son tres: (1) tener pensamientos sociales positivos que favorezcan las relaciones, es decir, creencias y concepciones positivas sobre las personas razonablemente buenas y sobre las relaciones con las mismas; (2) tener sentimientos sociales positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el de no ser querido, el enfado, el odio, el desprecio o el miedo y la ansiedad hacia las personas y las situaciones sociales; y (3) tener conductas sociales positivas que agraden a los demás.

El primer pilar son los pensamientos sociales positivos sobre las personas nutritivas. Los que tienen sentimientos y conductas más positivos hacia los demás los tienen porque internamente suelen creer que la mayor parte de personas son honestas y fiables. En cambio, los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, siendo escépticos sobre la bondad de las intenciones y sentimientos de la gente, lo que les lleva a ser desconfiados.

Una creencia irracional que nos puede limitar mucho en nuestras relaciones es pensar que hay más miserias y menos bondad en el ser humano de lo que realmente hay. Es cierto que se cometen abusos, injusticias o incluso crueldades. También que hay personas que son mentirosas, manipuladoras, incumplidoras, corruptas o de algún modo nocivas, tóxicas o poco fiables. Asimismo existen determinadas injusticias mantenidas por la mayor parte de determinadas sociedades. Dañar a los demás es un fenómeno que existe en el género humano y en otras especies.

Pero también es verdad que hay personas que luchan contra todo ello y que ayudan a los demás. Ello coincide con el hecho de que el ser humano desarrolla por naturaleza la empatía y la compasión desde su infancia, mecanismo por el cual tendemos a sentirnos mal si otros sufren, sobre todo si sufren mucho, así como la necesidad de solidaridad y altruismo. Además, tiene una tendencia natural a sentir afecto por los demás, especialmente con las personas con las que trata.

El segundo pilar de las relaciones satisfactorias son los sentimientos sociales positivos, que son aquellos que ayudan a disfrutar de relaciones satisfactorias. Para tener principalmente sentimientos sociales positivos nos conviene amar y reducir todo lo que podamos los sentimientos negativos. La esencia de la relación satisfactoria es el amor, el afecto. Podemos cultivar ese amor poniendo en práctica la técnica que vimos del amor hacia los demás mediante visualizaciones y afirmaciones e intentar llenar nuestra vida de afecto, cordialidad, cariño, benevolencia y buenos sentimientos. El simple hecho de pensar en estas ideas y de visualizarnos con esos sentimientos nos hace desarrollarlos con el tiempo.

En cuanto a las personas que nos han victimizado, amarlas es una opción. Conviene perdonarlas para no sentirte mal, pero no hay por qué quererlas. En cualquier caso, nuestros sentimientos positivos y afectuosos suelen generar una expresión tanto verbal como no verbal en consonancia. Ello es captado por las otras personas, de forma consciente o muchas veces inconsciente, haciendo que tiendan a reaccionar también con sentimientos y actitudes positivas, cordiales y respetuosas. El amor engendra amor.

Los sentimientos sociales negativos son los que afectan negativamente a nuestras relaciones. Uno de ellos es el sentimiento de no ser querido o de no serlo suficientemente a pesar de recibir afecto, lo cual, además de hacernos sentir mal, nos lleva a apartarnos de la gente.

Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los de ansiedad, desconfianza o timidez hacia las personas en general o hacia determinados tipos de personas o situaciones sociales en particular sin que exista ninguna amenaza real. Hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y desarrollar las relaciones con naturalidad, coloquemos distancia y mostremos una actitud desconfiada o a la defensiva. En general, para ser feliz es aconsejable buscar el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de la desconfianza y la evitación de las personas y el otro extremo de la confianza ciega o la dependencia de las mismas.

El tercer pilar de las relaciones satisfactorias son las conductas y actitudes sociales positivas. Las conductas sociales son cómo nos comportamos con los demás y las actitudes sociales son una tendencia a comportarnos de una manera determinada frente a determinadas personas, soliendo incluir una componente de pensamientos y sentimientos que nos predisponen a favor o en contra de las personas o las situaciones sociales.

Esas conductas y actitudes sociales son positivas cuando gustan a los demás y por tanto favorecen las relaciones satisfactorias. Nos suele ayudar a ser felices el desarrollar actitudes que gusten a los demás, siendo al mismo tiempo fieles a nosotros mismos. Las principales habilidades sociales que nos conviene desarrollar son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad y la atención, la generosidad, la empatía, la comunicación no verbal y la comunicación verbal.

La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás y sus aspectos positivos, es

decir, aquellos que nos gustan. Probablemente todas las personas tengan algún rasgo positivo que nos guste. Cuando valoramos a alguien tendemos a tenerle respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración, reflejándose en una conducta considerada. Respetar a alguien suele implicar mostrarse educado y evitar burlarse de él o humillarlo, así como tratarlo en pie de igualdad. Valorar lo positivo nos conduce asimismo al reconocimiento, que podemos expresarlo a través del elogio y del cumplido, lo cual resulta agradable a los demás.

Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener unas relaciones armoniosas. La aceptación incondicional de los demás y sus conductas son la base de la tolerancia y la indulgencia. La tolerancia es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, creencias, valores, formas de entender la vida o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras.

La tolerancia implica aceptar incluso aquellas actitudes y conductas que nos molestan o desagradan. Nos lleva a tener una actitud paciente y flexible, evitando conductas de rechazo, imposición, exclusión o un excesivo criticismo. Ahora bien, para tener una sociedad justa no es bueno que haya tolerancia frente al abuso. Y cuando alguien es muy tóxico puede ser saludable distanciarse.

Si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele costar más. Ésta es la capacidad de perdonar los abusos, injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que «no deberían» realizarse.

No tenemos por qué aprobar ni soportar abusos y conviene intentar que haya justicia y ser firmes contra todo atropello, desaprobando, denunciarlo, combatirlo y hacer que se repare, pero al mismo tiempo para escalar a cotas altas de felicidad es recomendable perdonar, no vivir con rabia y rencor y ser compasivo.

Es saludable encontrar un equilibrio entre, por un lado, luchar por la justicia, no caer en el buenismo y mucho menos en la complicidad con los abusos, y, por otro, evitar un exceso de emociones negativas ante la injusticia. Un grado razonable de transigencia y clemencia ayuda a tener buenas relaciones y a sentirse mejor, pero no es ninguna obligación.

Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afables y afectuosos, tratando a los demás de forma delicada y atenta. Es parecida al respeto, pero con la diferencia de que el respeto es una muestra externa de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la muestra externa de nuestro sentimiento de afecto y amor hacia ella.

Muy relacionada con la amabilidad está la atención, que consiste en centrarse en la otra persona, en prestarle atención, en hacer que sea el centro. Es como practicar la conciencia focalizada en los demás, estando pendientes de ellos y concentrándonos en lo que dicen, en

sus expresiones corporales, en transmitirles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto y bien.

La atención incluye asimismo que cuando se acerquen a nosotros y nos soliciten relación, conexión, comunicación, apoyo emocional, etc. (como cuando nos hacen un comentario, un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos) respondamos tal como se espera de nosotros, teniendo las interacciones que gustan y mostrando interés. Es conveniente que nosotros también hagamos esas solicitudes de relación.

Para tener unas relaciones satisfactorias conviene asimismo ser generosos y estar dispuestos a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, simplemente por afecto, por el placer de dar, en la medida en que podamos y queramos. Es recomendable hacer favores y a dar a las personas que nos rodean lo que necesitan. Para desarrollar las relaciones es preferible ser cooperativos más que competitivos.

Nuestros sentimientos positivos se expresan en gran medida con nuestra expresión no verbal positiva. Las dos expresiones positivas que más impacto tienen son mirar a los ojos y sonreír. Mirar a alguien a sus ojos muestra interés por esa persona. También es preferible una postura abierta, no cerrando las piernas ni brazos. Al estar de pie, conviene estar recto y sobre ambos pies, colocándose de frente a la persona más que a un lado. También resulta agradable al interlocutor que mantengamos una expresión serena y relajada.

Otras muestras no verbales de calidez son saludar con expresividad y cariño cuando nos encontramos a alguien, realizar gestos afectuosos, a veces tocando, abrazando o besando, según el tipo de relación, y mantener una entonación cordial.

La comunicación verbal también es una habilidad social que puede contribuir mucho a tener relaciones satisfactorias. Algunas de las claves de la comunicación verbal positiva son las habilidades conversacionales, la empatía y la asertividad. Las habilidades conversacionales consisten en aquellas que hacen que la conversación resulte agradable al interlocutor, como la habilidad de saber escuchar activamente, de mostrar interés y de hablar de temas de conversación que agraden.

Otra habilidad social es la empatía, que consiste en conocer las emociones y pensamientos de los demás, así como en comprenderlos, valorarlos y respetarlos, poniéndonos en el lugar de los demás e incluso compartiendo y sintiendo sus sentimientos. La asertividad consiste en decir lo que uno piensa, siente y quiere de forma respetuosa con los demás. Supone defender los propios derechos o necesidades sin ser hostil y sin agredir, ofender, amenazar, coaccionar ni molestar a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido.

Asimismo, existen 4 necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de solidaridad, la de pertenencia al grupo, la de igualdad y estatus y la de sexualidad, ya sea hacia

personas del sexo contrario, del mismo sexo o hacia ambos. Si lo consideramos oportuno, podemos intentar cubrirlas todas, aunque la que más nos conviene cultivar para mejorar nuestra felicidad y la de los demás es la de altruismo.

Los seres humanos tenemos en nuestra naturaleza la necesidad de ayudar y cuidar a los demás, aunque nos sean desconocidos, especialmente a los más necesitados y a los que más sufren. Necesitamos estar no sólo nosotros bien, sino que los demás también lo estén. Amar altruistamente a los demás y ayudarles nos llena y nos hace sentir bien, además de dar sentido a nuestra vida. Una buena manera de hacerlo es colaborar con el Instituto del Bienestar en su misión de forjar un mundo más feliz a través de sus 3 objetivos: difundir el conocimiento científico sobre cómo mejorar la calidad de vida, convencer para que no dañen y promover la investigación para maximizar la felicidad y reducir los sufrimientos a la mínima expresión. Si quieres hacerlo, puedes enviar un email a javierpaya@institutodelbienestar.com.

En la medida en que lo estimemos conveniente, podemos intentar satisfacer también las otras tres necesidades, aunque para ser feliz conviene ser cuidadoso con la necesidad de estatus y canalizarla de forma positiva, pues de lo contrario nos puede aportar más insatisfacción que felicidad. Normalmente seremos más felices si cultivamos la simplicidad, la humildad y la capacidad de estar contentos con poco.

Cuanto más sencillos seamos, menos presión y más paz interior tendremos. Asimismo, cultivar la humildad nos ayuda a reducir nuestro ego, lo que también contribuye a que seamos más felices. Por otro lado, como las personas que nos rodean también tienen la necesidad de estatus, en nuestras relaciones con ellas podemos promover un ambiente de igualdad, discreción y razonable sencillez. Normalmente los ambientes en los que estamos más a gusto son aquellos en que nos sentimos iguales los unos con los otros. Ello crea un clima de tranquilidad y naturalidad, sin sentirnos presionados para demostrar, aparentar o marcar estatus.

NECESIDADES DE RELACIÓN

CON NUESTRO ENTORNO

No sólo nos relacionamos con nosotros mismos y los demás, sino también con nuestro entorno, por lo que tenemos la necesidad de entorno y vivienda agradables, de exploración y aventura, de unión con la naturaleza y de espiritualidad.

Tenemos una cierta necesidad de vivir en un entorno y una vivienda agradables. Nos pasamos muchas horas en el mismo y es lógico que si nos gusta, ello nos aporte satisfacción y bienestar. Podemos reconocer dicha necesidad y disponernos, si lo estimamos oportuno, a que quede cubierta en la medida de lo posible, intentando vivir en una zona en la que nos sintamos a gusto y hacer de nuestro hogar un refugio agradable en el que tengamos una sensación de armonía. Para sentirnos bien nos conviene, asimismo, apreciar lo que más nos gusta de la localidad donde vivimos y de nuestro hogar y aceptar lo que menos nos gusta, así como agradecer el hecho de tener un cobijo donde vivir.

También está la necesidad de exploración y aventura. El género humano ha vivido la mayor parte de su historia como recolectores-cazadores con una vida nómada en medio de la naturaleza explorando su entorno en busca de alimentos y viviendo de vez en cuando aventuras, enfrentándose a lo desconocido, lo incierto y en ocasiones a riesgos y peligros. Es, por tanto, lógico que por naturaleza tengamos la capacidad y la necesidad de exploración, de conocer nuevos lugares. Nos hemos desarrollado como seres nómadas y ese nómada interior que llevamos dentro muchas personas nos pide cambiar de lugar de vez en cuando.

Si tenemos esta necesidad, nos conviene reconocerla y, si lo consideramos oportuno, satisfacerla, abriéndonos a una vida en que de vez en cuando haya exploración y viajes. Si tenemos espíritu aventurero y nuestro día a día es muy rutinario, hacer de vez en cuando alguna aventura o incluso alguna pequeña locura controlada nos equilibra. Si no podemos o no queremos satisfacer esta necesidad, para ser felices nos conviene aceptar esa necesidad no cubierta e intentar desearla poco.

Otra necesidad que tenemos es la de unión con la naturaleza. Nuestros ancestros han vivido durante millones de años en medio de la misma, siendo partes integrantes de ella. La naturaleza ha sido su hogar y la que los ha alimentado. Es, por tanto, normal que nos sintamos vinculados a la misma, que a veces necesitemos sentirnos en contacto con la ella y que nos parezca bella. Ver vegetación, campos verdes, espacios abiertos, el agua, sea del mar, de lagos o de ríos, nos

suele causar un placer para los sentidos. Oír el sonido de las olas del mar, de un arroyo, de los árboles cómo se mueven al viento o el canto de los pájaros nos relaja y nos hace sentir bien. Experimentar en nuestra piel la brisa marina o el viento en el campo nos da gusto. En algunos lugares podemos sentirnos como en el paraíso. A veces llegamos a tener una sensación especial e indescriptible de paz y armonía, de pertenecer a la naturaleza y de estar en unión con ella. Es un sentimiento de poesía y belleza, de bienestar y comunión.

Si tenemos esta necesidad nos conviene reconocerla y, si lo estimamos conveniente, intentar tener contacto con la naturaleza y con los elementos, sentirlos y disfrutarlos. Compartir esta experiencia con más gente puede ser delicioso. Estar a solas con la naturaleza y con nosotros mismos e incluso hacer un retiro a la misma alguna vez también puede ser una experiencia muy gratificante. De hecho, podemos aprovechar ese retiro para entrenarnos en todas estas técnicas para el bienestar. Si todo ello no es posible, para ser felices conviene aceptarlo y desearlo poco.

Por último, están las necesidades espirituales. El hombre, o algunos hombres, han tenido desde el origen de la humanidad una cierta necesidad natural de conectar con Algo o con Alguien, con un poder superior a nosotros al que se ha llamado de muchas maneras diferentes. Sobre todo tenemos esta necesidad cuando queremos lograr algo que por otros medios nos resulta muy complicado, como conseguir los recursos que necesitamos para vivir, y especialmente en momentos difíciles y de desesperación, como la enfermedad, una amenaza o una pérdida grande.

Si tenemos esta necesidad, nos conviene reconocerla y, si queremos, cultivarla de una manera sana, sin hacer daño a ningún ser sintiente. Saber que no estamos desvalidos y abandonados, sino que podemos acceder a un poder superior que nos ayuda a conseguir lo que queremos y nos ampara nos da control sobre nuestra vida. También nos brinda la esperanza en que si algo no va bien tenemos un apoyo que hará que en el futuro se solucione.

En cualquier caso, si queremos ser felices conviene mantener una actitud de pensamiento crítico y racional para evitar tener creencias de origen religioso o filosófico que sean contrarias al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás.

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.

Y si quieres ayudarnos como voluntario, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

CÓMO APLICAR LAS 17 CLAVES

Para poder optimizar nuestra felicidad la clave es aprender primero las técnicas del bienestar personal a nivel teórico y luego entrenarse en ellas para asimilarlas a nivel práctico. Para aprender el contenido teórico, es recomendable leer este librito, así como la novela “Historias de Zan”, ya que en la misma se ve cómo se aplican las técnicas.

En paralelo, conviene entrenarse en las diferentes técnicas, como mínimo el número de horas indicadas anteriormente, unas cien horas en total, la mayor parte de lo cual puede hacerse mientras realizamos tareas cotidianas. La clave para conseguir mejoras en el nivel de bienestar es ejercitarse con perseverancia y dedicación.

La manera más efectiva y fácil de hacerlo es realizando nuestro “Curso Básico en Bienestar Personal”. Las personas autónomas y auto-disciplinadas también pueden hacerlo con la ayuda de la guía práctica “Aplicar Historias de Zan”, en la que se detallan los pasos concretos a seguir a nivel práctico para asimilar las técnicas y superar esas 100 horas de entrenamiento, incluyendo archivos de audio con los que podemos escuchar aquellos ejercicios que consisten en concentrarnos en algo.

Cuando hayas hecho lo anterior te habrás iniciado en el tema de la mejora de la felicidad, pero para optimizarla es necesario seguir aprendiendo y ejercitándote. Por ello es recomendable avanzar al Nivel Medio, realizando nuestro “Postgrado en Bienestar Personal”. Se trata de un salto bastante grande, ya que tanto el contenido técnico como el número de horas de entrenamiento es unas 5 veces mayor que en el Nivel Iniciación.

Una vez hayas asimilado todas las técnicas, céntrate sobre todo en el 20% de aquellas que te generen el 80% de los resultados, en las que más te aporten y te gusten. Créate un estilo de vida orientado a tu felicidad y la de los demás que sea adecuado para ti.

La vida es un lote compuesto por momentos muy buenos, buenos, normales, malos y muy malos. Eso es así para todos, desde que nacemos hasta que morimos. No obstante, si desarrollamos la habilidad de ser feliz con las técnicas y pautas adecuadas lo que hacemos es optimizar ese lote, no haciéndolo perfecto pero sí mejor.

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

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 dañinas, 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 mismos 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.
7. No harás daño a los demás.
8. No harás daño a los demás.
9. No harás daño a los demás.
10. No harás daño a los demás.
11. No harás daño a los demás.
12. No harás daño a los demás.

SI DESEAS QUE NO TE CAUSEN SUFRIMIENTOS A TI, A TUS SERES QUERIDOS NI A LOS DEMÁS, POR FAVOR PUBLICA ESTE DODECÁLOGO EN TODAS TUS REDES SOCIALES Y REENVÍALO A TODOS TUS CONTACTOS DE WHATSAPP.

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:

institutodelbienestar.com/no-danes

LIBROS DE LA COLECCIÓN “MEJORA TU FELICIDAD CON EL H-OLS¹”

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 ser más feliz y tener una vida saludable.
- “El Secreto de Milene” (128 páginas) es una historia de aventuras a lo largo de la cual su protagonista va descubriendo unos secretos prohibidos que explican de forma muy fácil cómo optimizar el bienestar.
- “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” (62 páginas) es un resumen de “Historias de Zan”. Explica cómo mejorar la calidad de vida de forma continuada.
- “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.
- “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 pautas 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 reflexiones sobre aspectos

positivos de la vida y tiene la finalidad de ayudar a cultivar una forma de pensar y sentir satisfactoria.

- 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, ofreciendo asimismo argumentos racionales para ir desmontándolas gradualmente.

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.
- “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.
- 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.

Se puede encontrar más información en:

institutodelbienestar.com