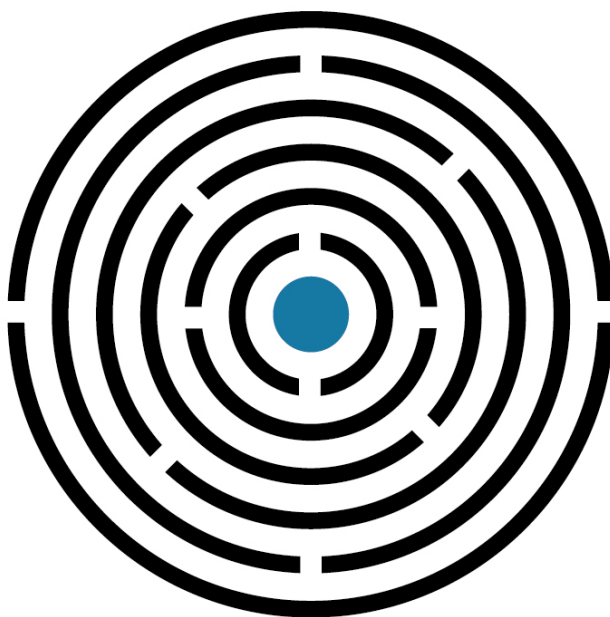


LOS 16 SECRETOS DE LA FELICIDAD

Xavier Payà Pujadó



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

INSTITUTO DEL BIENESTAR

LOS 16 SECRETOS DE LA FELICIDAD

“Los 16 Secretos de la Felicidad” son un breve resumen del camino para desarrollar la habilidad de ser feliz, explicado de una forma muy fácil.

EL H-OLS

Este libro forma parte del Nivel Introducción 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



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

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: Sandra Domínguez, Angelo 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
Entrenar la conciencia	4
Entrenar los pensamientos	6
Entrenar las emociones	12
Entrenar las conductas	17
Entrenar las necesidades	18
Necesidades generales	20
Necesidades del cuerpo	23
Necesidades de la mente	25
Necesidades de hacer y no hacer	27
Necesidades de relación con nosotros mismos	29
Necesidades de relación con los demás	30
Necesidades de relación con nuestro entorno	34
Cómo aplicar los 16 Secretos	35

Dedicado a mi familia paterna: a mis fallecidos abuelos, a mis tíos, tanto los que todavía viven como los que no, a mis primos y sobrinos. A todos ellos agradezco su afecto. Y muy especialmente a mi tía Belín y a mi abuela Isabel, gran fuente de amor y cariño.

INTRODUCCIÓN

La mejora de la felicidad se resume en 16 secretos: la Doble Esencia de la Felicidad, la Doble Causa de la Felicidad, los 4 Caminos de la Felicidad y los 8 Secretos de las Necesidades.

La Satisfacción Vital es lo contentos que estamos con nuestra vida. Es lo que responderías si te preguntasen ¿cómo estás de satisfecho con tu vida? En cambio, el Bienestar Emocional es lo bien o mal que te encuentras en cada momento. Es lo que contestarías 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 estemos bien o mal en cada momento. Los Pensamientos son los que hacen que nuestra Satisfacción Vital sea alta o baja y las Emociones son las que provocan nuestro Bienestar Emocional. Los Pensamientos son las palabras con las que nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes mentales que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que sea pensar.

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

Pensamientos y Emociones están muy relacionados, ya que nuestras Emociones dependen en gran medida de nuestros Pensamientos y éstos a su vez están influidos por las primeras. Los Pensamientos y Sensaciones agradables son los que nos hacen ser felices y los desagradables son los que reducen nuestra calidad de vida.

Se consigue tener Pensamientos y Emociones agradables y librarse de los desagradables siguiendo los 4 Caminos de la Felicidad, que son entrenar la Conciencia, los Pensamientos, las Emociones 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. Estos 4 Caminos se siguen al mismo tiempo y todos ellos se componen de una doble vía, es decir, que se subdividen en dos vías a seguir al mismo tiempo.

El Primer Camino consiste en el Entrenamiento de la Conciencia, al que también se llama meditación. La conciencia o mente consciente es aquello de lo que nos damos cuenta, aquello a lo que prestamos atención. Nosotros vemos, escuchamos, olemos, pensamos, sentimos y hacemos muchas cosas, pero sólo nos damos cuenta de algunas de ellas y a veces sólo lo hacemos a medias. Cuando notamos algo, somos conscientes de ello. En cambio, cuando en nuestra mente o nuestro cuerpo pasa algo de lo que no nos percatamos o no de forma plena ello sucede de forma inconsciente o semiinconsciente.

La conciencia se entrena aprendiendo a desarrollarla, prestando atención a lo que decidamos en cada momento. Ello podemos conseguirlo siguiendo una doble vía: hacer sesiones para entrenar la conciencia y vivir con conciencia.

Las sesiones para entrenar la conciencia consisten en tomar un tiempo en el que nos dediquemos sólo a ejercitar la meditación focalizada y la no focalizada. La no focalizada significa dirigir nuestra atención hacia lo que sucede en nuestra mente tal como vaya viniendo en cada momento. Es decir, se trata de darnos cuenta de la forma más completa posible de todo lo que pasa dentro de ella: lo que pensamos, lo que sentimos, lo que oímos, los recuerdos que nos vienen... todo lo que va viniendo a nuestra mente.

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

Vivir con conciencia es cuando aplicamos lo anterior a toda nuestra vida, de modo que mientras trabajamos, estudiamos o hacemos otras actividades al mismo tiempo aplicamos la conciencia focalizada o la no focalizada.

Si se practica lo anterior de forma regular a lo largo del tiempo, cada vez nos sentiremos más serenos y felices. Hay personas que han dedicado muchas horas durante años a hacer esto y que dicen haber alcanzado un gran nivel de bienestar y calma interior, con cierta independencia de lo que suceda. Si tenemos dudas de que ello sea verdad, podemos probarlo por nosotros mismos.

Además, ejercitar la conciencia permite darse cuenta de todo lo que sucede en nuestra mente, de nuestros diferentes pensamientos, emociones, conductas y necesidades. Ello es necesario para hacer el resto de entrenamientos.

El segundo Camino es el Entrenamiento de los Pensamientos. Éstos son una de las dos grandes causas de nuestro bienestar y dominando los mismos podemos en

gran medida controlar nuestra felicidad. Ser dueño de nuestros pensamientos requiere una ejercitación, que para que dé resultados necesita cierto tiempo. Consiste en seguir una doble vía: por un lado, tener pensamientos agradables y, por otro, reducir los desagradables.

El tercer Camino es el Entrenamiento de las Emociones. También se compone de otra doble vía cultivar las sensaciones agradables, como la serenidad, el amor o la alegría, y reducir o eliminar las desagradables, como el miedo, el enfado, la tristeza, la frustración o el odio.

El cuarto Camino es el Entrenamiento de las Conductas, que consiste en seguir, por un lado, la vía de vivir conforme a lo que somos y nos gusta (siempre sin hacer daño a los demás, a ningún ser sintiente) y, por otro, la de tener hábitos que nos hagan sentir bien, como una alimentación sana o hacer ejercicio.

También están los 8 Secretos de las Necesidades. De forma natural, desde que nace una persona tiene una serie de necesidades en su vida, como la de comer, beber, dormir, aprender, trabajar en algo que nos gusta o tener buenas relaciones. Para ser lo más feliz posible conviene trabajar adecuadamente esas necesidades, a través también de una doble vía: satisfacer las necesidades que decidamos y estar a gusto y en paz con aquellas que no decidamos o no podamos cubrir.

El arte de ser feliz consiste en poner en práctica los 16 Secretos a lo largo de suficiente tiempo. 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, los hábitos saludables, intentamos vivir conforme a lo que somos (siempre, insistimos, sin hacer daño a nadie) y gestionamos bien nuestras necesidades. Puedes elegir para tu vida sólo las pautas que tú desees. Además, es posible ejercitarlas poquito a poquito. Por otro lado, se pueden ir viendo resultados graduales desde el primer mes de entrenamiento.

La clave de los Secretos de la Felicidad es aplicarlos una y otra vez con constancia, creándonos una forma de vivir satisfactoria. En el tema del bienestar no hay atajos. Los que perseveren son los que finalmente conseguirán optimizar de verdad su calidad de vida. Todos partimos de una especie de nivel medio de bienestar personal, que es diferente para cada persona. Cuando nos suceden cosas positivas, como conseguir algo que deseamos, nuestra felicidad sube durante un tiempo por encima de ese nivel, pero tarde o temprano acabamos volviendo a nuestro nivel normal. Lo mismo sucede cuando tienen lugar situaciones negativas. Cuanto más tiempo dediquemos a este entrenamiento, más aumentaremos nuestro nivel medio de calidad de vida, menos mal nos sentiremos cuando estemos mal y más dichosos seremos cuando no sintamos bien.

ENTRENAR 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 prestar atención a lo que queramos en cada momento. Se compone de una doble vía: por un lado, hacer sesiones en que nos dedicamos sólo a entrenar la conciencia y, por otro lado, vivir con conciencia. Este entrenamiento, además de hacernos sentir bien, nos permite conocer nuestro mundo interior, del que depende nuestro bienestar. Es muy conveniente para la maximización de nuestra calidad de vida que seamos conscientes de ese mundo interior lo mejor que podamos y hacerlo durante buena parte del día.

Una de las dos vías del Primer Camino es hacer sesiones en que nos dediquemos sólo a entrenar la conciencia focalizada y la no focalizada. Ésta última consiste en observar todo lo que pasa por nuestra mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, las imágenes mentales que nos vienen de nuestro interior, las imágenes que nos vienen del exterior, los sonidos, olores, sensaciones del cuerpo, las zonas de nuestro cuerpo donde sentimos tensión y en general todo aquello que notemos. Es como si viésemos la obra de teatro de lo que sucede en nuestra cabeza y nuestro cuerpo.

Nos quedamos contemplando todo ello. Si nos es útil para quedarnos en un estado de observador pasivo, cuando pensamos algo podemos decir mentalmente “pienso”, cuando sentimos afirmamos “siento”, si recordamos algo nos decimos “recuerdo” y así con todo lo que pase por nuestra mente. Contemplamos nuestros pensamientos y emociones y al hacerlo tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven.

Sin duda, con frecuencia vendrán ideas y sensaciones 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 con 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 sintamos 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.

Las sesiones de meditación focalizada consisten en centrar nuestra atención en algo concreto, como un objeto, un punto, una música o la respiración. Cuando intentamos concentrarnos en algo inevitablemente y con bastante frecuencia nuestra mente empieza a distraerse con pensamientos, emociones, etc. Cada vez que nos suceda eso, simplemente tomamos conciencia de ello, dejamos que pase y volvemos a dirigir nuestra mente al objeto de la meditación.

Cuando nos vengan pensamientos o distracciones, para desarrollar la estabilidad emocional no conviene ni aferrarse a ellos ni en hacer esfuerzos para rechazarlos. Simplemente se trata de dejarlos marchar y volver suavemente pero con firmeza a observar el objeto de la meditación, permitiendo que aquéllos vengan y se vayan.

El otro carril de la doble vía es vivir con conciencia, es decir, aplicando la meditación no focalizada y focalizada a nuestro día a día.

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 nuestra vida en paralelo vamos observando lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Los momentos ideales son cuando realizamos actividades que no requieran mucha concentración, como en nuestros desplazamientos o tiempo libre. En ellos podemos estar, por un lado, más o menos concentrados en lo que estamos haciendo y, por otro, observando lo que pensamos y sentimos.

En cambio, cuando llevamos a cabo tareas que requieran mucha concentración, como el trabajo o el estudio, podemos aprovechar para practicar la meditación focalizada, concentrándonos justamente en la tarea en cuestión.

Vivir con conciencia nos ayuda a vivir en el momento presente, en el aquí y el ahora, lo que nos hace sentir mejor.

ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS

La mayor parte de nuestro bienestar y malestar suele estar causado por los pensamientos que tenemos. Los agradables nos hacen sentir bien y los desagradables mal. Para ser felices necesitamos pensamientos correctos y principalmente positivos. Ello podemos conseguirlo con un entrenamiento de los pensamientos, que se compone de una doble vía.

La primera es cultivar las ideas agradables, teniendo muchos pensamientos placenteros y correctos, es decir, que se correspondan con la realidad. La segunda vía es reducir los desagradables, combatiendo las ideas negativas incorrectas 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.

Si tenemos abundantes pensamientos agradables, podemos aumentar el nivel de satisfacción con nuestra vida 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 de los pensamientos placenteros se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra 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 disponer de comida, bebida o aire. Para tener una vida mejor 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 que hemos aprendido, si tenemos un trabajo, si podemos estudiar o hacer una actividad que nos haga sentir útiles y usar nuestras capacidades. Para crearnos una mente más 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 (siempre dentro los límites que impone la vida).

Si pensamos en todas las cosas buenas que hay en nuestra vida la lista se puede hacer muy larga. Para darnos cuenta de lo afortunados que somos es recomendable imaginar cómo sería nuestra existencia si nouviésemos cada una de ellas, comparando nuestra situación actual con otras menos favorables.

Podemos sentirnos agradecidos también por todo lo positivo que nos han ocurrido en el pasado: las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido o la gente que se ha portado bien con nosotros. Podemos recordar los buenos momentos que hemos tenido. Si hacemos memoria descubrimos que son muchos. En la medida de lo posible decidimos estar contentos con lo que tenemos.

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 podemos pensar cada mañana después de levantarnos en cosas que nos gustan que vamos a hacer a lo largo del día. Puede ser comer algo que nos apetezca, llevar a cabo en nuestro trabajo algún tipo de tarea con la que disfrutamos, tener algún entretenimiento que nos agrade, realizar nuestro entrenamiento diario para la mejora del bienestar o lo que sea. También podemos decidir hacer más cosas que nos gusten.

Además, para tener una vida mejor es conveniente pensar de vez en cuando en cosas agradables que muy posiblemente haremos o nos sucederán en las próximas semanas o meses, así como buscar este tipo de situaciones que nos gustan.

La segunda vía del Segundo Camino consiste en eliminar o reducir los pensamientos desagradables. Casi cada minuto de nuestra vida tenemos una conversación con nosotros mismos, de forma similar a cuando charlamos con nuestros amigos. Ese auto-diálogo consiste en pensamientos en forma de palabras o imágenes. Sin embargo, muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente, es decir, que pasa por nuestra mente pero no nos percatamos.

Esa conversación con nosotros mismos suele ser en gran medida incorrecta, con muchos pensamientos erróneos desagradables que no describen bien el mundo. Ello es lo que causa la mayor parte de nuestro malestar, ya que ese tipo de ideas negativas provocan o hacen más grandes nuestras emociones desagradables.

Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son las cosas que nos pasan

que no nos gustan, como perder algo que deseamos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero lo cierto es que a menudo no es así. Los sucesos que tienen lugar en realidad son neutros, es decir, ni buenos ni malos. Si nos hacen sentir mal frecuentemente es porque entre ellos y nuestras emociones desagradables ha tenido lugar algún pensamiento negativo que ha causado esas sensaciones.

Si frente a esos mismos acontecimientos aprendemos a reaccionar de forma más positiva sustituyendo los pensamientos negativos por otros más agradables o simplemente dándonos cuenta de que son simples invenciones de nuestra mente ello causará unas emociones más felices. Todo está en nuestra mente.

La mayoría de nuestras ideas son incorrectas, causando buena parte de nuestro sufrimiento. De hecho, nuestras emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser acertadas para el tipo de pensamientos que pasan por nuestra mente. Los que sí son erróneos con frecuencia son éstos, que al hacer el mundo más negativo de lo que realmente es provocan sensaciones desagradables acordes con esas ideas incorrectas.

Las emociones serían como los caballos que tiran de un carro y los pensamientos el conductor que lo conduce. Si en un camino recto éste da un giro brusco a la derecha, los caballos y el carro se saldrán del camino, pero no porque fallen éstos, los cuales no saben si la orden del conductor es buena o mala y se limitan a obedecer, sino porque se equivoca el último.

Podremos ir limpiando nuestra mente de los pensamientos desagradables erróneos que nos hacen sentir mal si hacemos dos trabajos: el primero consiste en darnos cuenta de esas ideas que nos vienen y el segundo en sustituirlas por otras más positivas.

Para deshacer los pensamientos negativos equivocados antes necesitamos darnos cuenta de ellos. Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son automáticos, es decir, que no llegan a nuestro cerebro porque nos hayamos puesto a propósito a razonar. Son ideas rápidas y breves en forma de palabras o imágenes que nos vienen de forma involuntaria, lo queramos o no. Generalmente no nos damos cuenta de ellas. Por ello, cada vez que nos sintamos mal es conveniente observar qué es lo que pasa dentro de nuestra cabeza y nos percatemos de todo pensamiento que pase por ella en ese momento o justo antes de experimentar el malestar.

Una vez hayamos descubierta una idea desagradable, el siguiente paso será averiguar si es incorrecta. Son erróneos los siguientes 8 tipos de pensamientos, en los cuales tendemos a caer en mayor o menor medida todos o casi todos los individuos: el alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el de

intolerancia, el culpabilizador y el pensamiento equivocado sobre las personas.

El pensamiento alarmista consiste en creer incorrectamente que lo que no nos gusta es horroroso, cuando en realidad es simplemente desagradable, doloroso o no deseado, lo que provoca fantasías de desastres. Es equivocado porque exageramos la realidad, que no es tan catastrófica.

También consiste en pensar que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de las que realmente hay, que esos acontecimientos serán peores de lo que en la práctica serían si sucediesen y que nuestras capacidades para enfrentarnos a ellos son menores de las que de verdad tenemos, viendo peligros por todas partes. Una expresión típica sería “¡es terrible!” o “¿qué pasará si ...?”. Seremos más felices si pasamos de pensamientos alarmistas a simples avisos más neutros sobre amenazas reales.

El pensamiento de impotencia consiste en creer equivocadamente somos víctimas de las circunstancias y de que, por tanto, no hay solución. Una expresión típica sería “no puede hacerse nada”.

Este estilo de pensamiento es equivocado porque siempre podemos hacer algo frente a una situación que no nos gusta. Incluso aunque no pudiésemos conseguir que las cosas sean como nosotros desearíamos, somos libres de elegir cómo reaccionamos interiormente frente a ello. Es decir, podemos entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones y conductas, como mínimo intentar aceptar la situación. Con todo ello estaremos estaremos haciendo un apasionante viaje hacia la mejora de nuestro bienestar emocional, sea cual sea la coyuntura exterior.

Dentro del pensamiento de impotencia está el pesimista, que consiste en creer que el futuro será negativo y que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo. Es equivocado porque, además de que siempre podemos hacer algo, normalmente no tenemos la capacidad de predecir lo que sucederá.

Dentro del pensamiento de impotencia está el victimista, que consiste en creer, ya sea a veces o muy a menudo, que somos unos pobres desgraciados, que tenemos mala suerte y merecemos la compasión de los demás. Es equivocado porque a todos nos suceden cosas que no nos gustan, pero también otras positivas, que normalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desafortunados que somos. El concepto de “pobrecito” es una invención de nuestra mente, porque una persona puede ser rica, sana y tener muchas cosas que le gusten y creer que tiene mala suerte y otra puede no tener nada de todo eso y sentirse dichosa.

El tercer estilo de pensamiento equivocado es el exigente, que consiste en creer que las personas “deben” comportarse de una determinada manera, de que la vida “tiene que” ser de una cierta forma o de que “hemos de” hacer las cosas muy bien, ser perfectos, esforzarnos más o lo que sea. Una expresión típica sería “debería...”. Si pasamos de pensar “debo” a hacerlo en términos de “quiero”, “prefiero” o “decido” vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.

Otro tipo de pensamiento equivocado es el valorativo, que consiste en opinar que hay formas de comportarse, personas u otras cosas que son “buenas” o “malas”, “superiores” o “inferiores”, “adecuadas” o “inadecuadas”, “que funcionan” o “que fallan”. Esa creencia es incorrecta porque los individuos, formas de comportarse o lo que sea no son ni “buenos” ni “malos”, sino simples sucesos que acontecen en el mundo. Son neutros. Las valoraciones son meras invenciones de nuestra mente.

El quinto estilo de pensamiento incorrecto es el de dependencia, que consiste en creer que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, éxito, cosas materiales, conseguir algún deseo, tomar alguna sustancia o lo que sea. Algunas expresiones típicas serían “necesito...” o “es muy importante”.

Esta forma de pensar es equivocada porque para vivir y ser felices realmente lo único que necesitamos son unas pocas cosas básicas, como algo de comida, agua, aire o que no causen daños en nuestro cuerpo. Puede haber otros elementos que tengan determinadas ventajas concretas (así como inconvenientes y costes), pero no son esenciales.

El sexto estilo de pensamiento erróneo es el culpabilizador, que consiste en creer que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de alguien y que hay que castigarlo.

Es irracional, porque una situación puede haber sido causada en parte por la conducta de alguien, pero ello sólo es una de las causas. Además, ese comportamiento ha sido provocado por otros factores que a su vez se deben a otros y así nos podríamos remontar hasta el origen del universo. Por otro lado, más que castigar, la clave es conseguir que los victimizadores resarzan completamente a sus víctimas y buscar soluciones para evitar en el futuro esas situaciones no deseadas, como la educación de los niños y la pedagogía con los adultos.

Por último, está el pensamiento incorrecto sobre las personas, es decir, vernos a nosotros mismos y a los demás de forma diferente a como somos en realidad. Dentro de éste está el del valor personal, que consiste en creer que algunos individuos valen más que otros y que ese valor depende de nuestros logros, capacidades, lo bien que hagamos

las cosas, la aprobación de los otros, lo ricos o guapos que seamos, etc. Esta forma de pensar es irracional porque las personas ni tienen “valor” ni lo dejan de tener. Ese concepto es otra invención de la mente humana.

También está el pensamiento de desconfianza, que consiste en opinar que no podemos confiar en otras personas, por lo que es mejor no relacionarnos mucho con ellas. Es erróneo, porque hay gente de todo tipo y en bastante de ella sí nos podemos fiar, al menos en parte. Si alguien nos trató mal ello no quiere decir que todo el mundo que tengamos alrededor se pase el día tramando cómo hacernos daño.

Una vez hemos descubierto nuestros pensamientos desagradables equivocados, el siguiente paso es deshacerlos y sustituirlos por otros correctos que sean más positivos, lo que nos traerá emociones más placenteras, lo cual aumentará nuestra felicidad.

Podemos sustituir esos pensamientos erróneos desagradables si los cuestionamos, es decir, si nos preguntamos si realmente son correctos. Para ello podemos hacernos y contestarnos una serie de preguntas como: ¿Cómo sé que es cierta esa idea? ¿Pienso eso por mí mismo o porque mi familia u otras personas me lo enseñaron así? ¿De dónde sale exactamente esta forma de pensar? ¿Sólo porque me lo hayan dicho mis padres, maestros, sacerdotes o quien sea o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?

Rechazar los pensamientos erróneos y sustituirlos por otros correctos supone un esfuerzo, que nos conviene repetir una y otra vez para poder llegar a ser los autores de nuestro propio cerebro. Si lo hacemos poco a poco nos iremos librando de esas ideas negativas, lo que nos ayuda a sentirnos bien.

ENTRENAR 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 6: 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. Cuando notemos algún punto de nuestro cuerpo especialmente tenso, lo observamos y nos concentramos en él. También podemos imaginar que tocamos las zonas de nuestro cuerpo que tenemos contraídas con una aguja o varita que hace que se distiendan.

Si lo preferimos, podemos imaginarnos que la tensión es un nudo que vamos deshaciendo. Otra forma de cultivar la paz interior es decirnos “aflojo”, “suelto”, visualizando cómo la tensión se va diluyendo. O también podemos concentrarnos en palabras como “calma”, “tranquilo”, “sereno”, “relájate”.

Muchas veces esto no da un resultado inmediato, pero acaba relajando al cabo de cierto tiempo de ponerlo en práctica, que dependerá de la mucha o poca tensión que tengamos actualmente.

Cultivar el amor también puede contribuir mucho 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.

La segunda es desarrollar el amor hacia nosotros mismos y los demás mediante visualizaciones y afirmaciones. Podemos hacer crecer el afecto hacia nosotros mismos si físicamente 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 (con la excepción de los daños que cause

a los demás que no sean legítima defensa propia o de los demás) y que me apoyo incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Hago todo lo anterior intentando sentir ese amor hacia mí mismo. Puedo mirarme a los ojos en el espejo y besarme. Me regalo de vez en cuando experiencias o detalles que me gusten. 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. A continuación hacemos lo mismo que con nosotros mismos, imaginando que la abrazamos con cariño e intentado sentir esa sensación de afecto. Visualizamos que se siente amada y que nos sonríe 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. Seguimos haciendo lo anterior con otros individuos que nos resulten indiferentes. Por último, pensamos en gente por la 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.

La motivación es un tipo de deseo agradable que nos lleva a satisfacer nuestras necesidades y las de los demás y a conseguir nuestras metas, disfrutando de ello. A veces se convierte en auténtica pasión por algo.

El simple hecho de tener ganas de hacer cosas, sean del tipo que sea, 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.

Una buena forma de vivir con pasión es intentar hacer lo que realmente nos gusta. Pero ello no suele ser suficiente, pues inevitablemente hay actividades que no nos apeteecen pero que son convenientes para nuestra calidad de vida y la de los demás. Para aumentar nuestra motivación en estos casos podemos pensar en las ventajas de ello, así como en los inconvenientes de no hacerlo. También es efectivo que nos alabemos y nos demos premios por hacer lo que es beneficioso.

Desarrollar el placer de hacer lo que nos gusta consiste en dos partes. La primera es hacer, en la medida de lo posible, aquello con lo que disfrutamos, buscando actividades placenteras, como intentar trabajar en lo que nos gusta, desarrollar aficiones placenteras,

realizar actividades sociales agradables, etc.

La segunda es saborear ese placer, es decir, intentar prestar atención a la sensación de disfrute. Se trata de aplicar el entrenamiento de la conciencia al placer de hacer lo que nos gusta, siendo consciente de éste.

Para esculpirnos una mente más feliz otras emociones agradables que conviene cultivar son la alegría, la saciedad y los placeres de los sentidos, como comer algo que nos gusta y saborearlo. De ellas hablaremos en niveles más avanzados.

La segunda vía de este entrenamiento consiste en eliminar o reducir las emociones desagradables, como el miedo, enfado, frustración o tristeza. También lo son la culpa, la vergüenza, el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio, la envidia, la tensión, los deseos intensos o el dolor físico. Inevitablemente todos experimentaremos sensaciones negativas y cuando suceda nos convendrá saber qué hacer con ellas.

Algunas emociones desagradables se pueden eliminar rápidamente, pero otras no, como la tristeza por una pérdida importante. Por ello bastantes veces más que intentar suprimirlas desde el primer momento de lo que se trata es de saber manejarlas.

El trabajo que necesitamos realizar para afrontar lo negativo se compone de 6 pasos: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) hacer positivo lo negativo y (6) liberarnos de ello en la medida de lo posible o aprender a convivir con ello.

El primer paso es sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo. Las emociones desagradables tienen la función de avisarnos de algo que no va bien, advertencia que puede ser acertada o errónea según los pensamientos que tengamos sean correctos o no.

Cuando no nos sentimos bien, a veces significa que nos conviene cambiar algo en nuestra vida para que ésta sea más satisfactoria, salvo que esas emociones desagradables estén provocadas o aumentadas por pensamientos erróneos. En este caso lo que nos interesa corregir son éstos para poder ser dueños de nuestras emociones. De hecho, estos mensajes son para ayudarnos. Por tanto, en vez de intentar negarlos haciendo ver que no existen es mejor que sintamos las sensaciones negativas.

Para poder controlar nuestras emociones desagradables una de las claves es tomar conciencia de los pensamientos negativos que muchas veces las provocan o hacen más grandes. Al reconocer una sensación, ello suele ayudar a que se haga más pequeña. Cuanto más la negamos, más crece y presiona para salir.

Una vez hayamos tomado conciencia de que tal vez hay un problema, tendemos a necesitar expresarlo. Podemos describirnos a nosotros mismos mentalmente con palabras qué ha sucedido, qué pensamos y qué sentimos, cuáles son las causas de esa situación negativa y qué podemos solucionar. Es mejor si lo exponemos por escrito. También es útil, si lo necesitamos, contar nuestro problema a otras personas, aunque sin cansarlas con nuestros temas y especialmente con cosas negativas.

El segundo paso para eliminar o reducir una sensación desagradable es racionalizar. Si hemos expresado lo negativo, posiblemente ya conozcamos los pensamientos molestos que han pasado por nuestra cabeza y que probablemente sean los que han activado o hecho más grandes las emociones negativas. Es muy conveniente cuestionar esos pensamientos y descubrir todo lo que tengan de equivocado, tal como ya hemos aprendido, haciéndonos preguntas para deshacerlos. Generalmente sólo con 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 podamos cambiar. Para ello podemos preparar un plan, es decir, los pasos que vamos seguir para conseguir la situación positiva que deseamos, preferiblemente por escrito.

A veces nos parece que nuestro problema sólo lo nos sucede a nosotros, pero lo normal es que ya le haya ocurrido antes a muchas de personas y que se sepa cómo remediarlo. Por ello suele ser útil preguntar qué pasos seguir a expertos en ese tema, a personas que también tengan esa situación negativa o la hayan tenido y a conocidos de confianza, así como investigar en libros, Internet, Chatgpt o en cualquier otro medio. Además de buscar información fuera, es recomendable que pensemos por nosotros mismos cuál es la mejor solución.

Una vez tenemos el plan la clave es ponerlo en práctica con eficacia y al mismo tiempo con moderación. No se trata ni de quedarse de brazos cruzados sin hacer nada ni de realizar demasiados esfuerzos, sino de algo intermedio que consiste en hacer lo que razonablemente se pueda. No obstante, en algunos momentos excepcionales no queda más remedio que dar el máximo de uno mismo.

De vez en cuando nos será útil también comprobar si estamos poniendo en práctica el plan correctamente, si los resultados son los que queremos y si es mejor cambiar los pasos a seguir.

El cuarto paso para eliminar o reducir 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. 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 a seguir con una situación que vemos como negativa es hacerla lo más positiva posible. Podemos hacerlo teniendo pensamientos agradables, para lo cual podemos hacer dos cosas: pensar en el lado positivo de esa situación que no nos gusta y en todo lo bueno que hay en nuestra vida.

También podemos hacer algo agradable, con lo que de algún modo nos compensemos por la situación negativa. Si nos han dado una mala noticia, podemos irnos a dar una vuelta a un lugar que nos guste mucho u obsequiarnos con una comida que nos encante.

El sexto y último paso para eliminar o reducir las emociones desagradables es liberarse de lo negativo en la medida de lo posible. Si a pesar de haber seguido los cinco pasos anteriores nos viene de nuevo la sensación molesta o dolorosa, es aconsejable que nos limitemos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada. Al hacerlo tenderá a hacerse más pequeña y pasar de largo.

Cuando se trata de un malestar crónico, no nos queda más remedio que aprender a vivir con él

ENTRENAR LAS CONDUCTAS

El entrenamiento de las conductas consiste en hacer aquello que nos haga sentir realmente bien. También se compone de una doble vía: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos, siempre sin cometer abusos, es decir, daños a los demás (tampoco a los animales) que no sea legítima defensa propia. Un estilo de vida equilibrado supone incluir ambas en nuestro día a día.

Las conductas son todo aquello que hacemos. Cuando las vamos repitiendo a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos. Los saludables son los que nos llevan a una vida feliz, como hacer ejercicio físico, mientras que los negativos son los que contribuirán a que nos encontremos mal tarde o temprano, como beber demasiado alcohol. Para tener una vida estupenda de lo que se trata es de ir desarrollando cada vez más hábitos positivos.

Algunos de ellos son cultivar las buenas relaciones con los demás y las habilidades sociales, realizar actos altruistas (como compartir estos conocimientos con los demás para conseguir un mundo más feliz), dormir lo que se necesite, descansar suficientemente, tener ratos de ocio placentero, una alimentación sana, cuidar de nuestra salud, trabajar y ahorrar de forma razonable, vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida y tomar el sol y el aire libre.

Podemos desarrollar esos hábitos si los ponemos en práctica durante suficiente tiempo. Se trata de empezar por alguno de ellos y cuando lo hayamos incorporado a nuestra vida ir a por otros

La segunda vía consiste en vivir conforme a lo que somos, siempre sin causar daños a ningún ser sensible, lo que tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro potencial. Significa vivir haciendo lo que nos dice nuestro interior. Si llevamos a cabo lo que realmente nos gusta tendremos satisfacción vital. El arte de ser feliz también consiste en crearnos una forma de vivir en que llenemos nuestra vida de buenos momentos y experiencias agradables. 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 hemos hecho? Podemos intentar vivir como si nos quedasen pocos meses de vida.

ENTRENAR LAS NECESIDADES

Una forma de vivir, hacer y pensar orientada al bienestar personal incluye que gestionemos eficazmente nuestras necesidades conforme vayan apareciendo. Para alcanzar niveles altos de felicidad conviene estar en paz con las mismas, en un estado de satisfacción vital, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo para encontrarnos realmente bien. Cuanto más grande es esa sensación, más frustrados y tensos estamos.

Para estar en paz con nuestras necesidades nos conviene seguir una doble vía: estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas e intentar cubrir aquellas que decidamos.

No es posible alcanzar algunos de nuestros deseos o hacerlo supondría dedicar muchas 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 conseguir 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 saquemos agua siempre queda.

Por ello para tener una vida plena conviene estar a gusto con nuestras necesidades que no están cubiertas o lo están sólo en parte, para lo cual podemos aplicar 4 técnicas: entrenar la conciencia, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos satisfechas del todo o en parte, aceptar lo que no tengamos cubierto y reducir nuestros deseos intensos. Podemos reducirlos si vemos los inconvenientes de eso que tanto anhelamos y el precio que tendríamos que pagar para conseguirlo.

La segunda vía es intentar cubrir nuestras necesidades no satisfechas que decidamos, en función de lo contribuya cada una de ellas a nuestra felicidad y la de los demás y de lo fácil que nos resulte cubrirla.

Aunque no podemos satisfacer todos nuestros deseos, tampoco es imprescindible. Salvo lo básico, como la comida, la bebida y el aire, el resto no son necesidades absolutas, sino que se puede sobrevivir y ser feliz sin ellos, tal como explica el apartado 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 ayudarnos 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.

Si simplificamos nuestras necesidades, ello nos suele llevar a ser más felices. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en la cantidad de nuestros deseos o en su tamaño, de modo que acaban siendo demasiado difíciles o incluso imposibles de alcanzar. Ello nos dificulta nuestra calidad de vida, porque fácilmente nos generará frustración, tensión y cansancio.

Además, si tenemos demasiadas 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 y conductas. Por eso, 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 vivir y qué no lo es?, de aquello que no es estrictamente necesario, ¿qué es lo más prioritario para nuestra felicidad y la de los demás y qué es lo más prescindible? Cuando contestemos a estas dos preguntas, posiblemente estemos en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo. Para saber cuál es el mejor grado de simplificación para nosotros, podemos experimentar para comprobar cómo nos sentimos mejor.

LAS NECESIDADES GENERALES

Las necesidades generales de la persona son la seguridad, prosperidad, libertad, paz, justicia y tener suficiente tiempo y un ritmo de vida equilibrado.

La primera necesidad general es la seguridad, que es cuando hay pocos peligros para nuestra vida y nuestro cuerpo. La misma contribuye a nuestro bienestar emocional. Una de las formas de satisfacerla es agradeciendo el nivel de seguridad que ya tenemos, pues cada año solemos tener muchas probabilidades de sobrevivir.

Al mismo tiempo, si nos sentimos inseguros a pesar de que no hay bastantes peligros para nuestra vida, lo que podemos hacer es cuestionarnos nuestros pensamientos alarmistas. Es decir, nos hacemos preguntas hasta que nos demos cuenta de que más bien hay pocas amenazas para la supervivencia y de que, en caso de haberlas, la muerte no es algo negativo, sino algo natural, neutro y ley de vida. Otras formas de tener más seguridad son cultivar la serenidad e irnos acercando poquito a poco a lo que nos da miedo.

Si existe algún peligro real para nuestra vida e integridad física, podemos intentar hacer algo para librarnos de él. Lo que no podemos cambiar es mejor que lo aceptemos y pensemos en todo el resto de cosas positivas de que disfrutamos.

La segunda necesidad general es la prosperidad, la cual nos permite sobrevivir a nosotros, a nuestros hijos y a otras personas de las que cuidamos. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, ropa, un lugar donde alojarnos. Si disfrutamos de la inmensa suerte de tener todo eso, para tener una vida estupenda nos conviene sentirnos agradecidos. Frecuentemente tendemos a no valorarlo.

Si no contamos con lo básico o si queremos mejorar nuestra riqueza o intentar que en el futuro la sigamos teniendo, podemos conseguirlo con el trabajo, el ahorro, aprendiendo nuevos conocimientos, invirtiendo nuestro dinero en inversiones rentables, montando algún negocio, innovando y tratando de hacer las cosas cada vez mejor.

La tercera necesidad general es la libertad. Para estar satisfechos conviene agradecer el nivel de ella que ya tenemos, dado que siempre tenemos algún control sobre nuestra vida, como poder elegir nuestros pensamientos, metas y planes.

Al mismo tiempo, si queremos, muchas veces podemos aumentar nuestro nivel de libertad, siempre sin hacer daño a nadie, intentando podemos tomar nuestras propias decisiones. A menudo tenemos la posibilidad de 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, etc.

Para ser felices también nos conviene aceptar que no es posible la autonomía plena y limitar nuestra libertad para 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 consiste en que no haya guerras, peleas o ataques, que pueden ir desde matar o agredir hasta insultar o hablar mal injustamente de otra persona. 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 y con los demás. Independientemente de lo que suceda fuera, resulta beneficioso para nuestro 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.

Asimismo conviene cultivar unas relaciones pacíficas y respetuosas con los que nos rodean, lo que depende en gran medida de nosotros, no abusando de nadie. Al fin y al cabo dos personas no pelean si una no quiere. Tenemos derecho defender nuestros derechos, pero al mismo tiempo es preferible intentar hacerlo con un estilo sereno, asertivo y dialogante, buscando soluciones justas en las que todos ganemos.

Por otro lado, la ruta de la felicidad incluye tratar de rodearnos de personas pacíficas y respetuosas, pues muchas veces es posible decidir a la larga, en gran medida, con qué tipo de gente nos codeamos y qué clase de relaciones tenemos con ella.

Si estamos en un lugar donde hay conflicto, podemos intentar irnos a otro o bien aceptarlo y tratar de estar en paz con esa situación.

La quinta necesidad general es la justicia. Solemos tener una voz interior que nos dice lo que es honesto y ético y lo que no. Este sentido natural de la justicia no se refiere a las normas de comportamiento que nos han enseñado nuestros padres o maestros ni a la moral que dicta una religión, sino que es algo interno y profundo.

Conviene tomar conciencia de que la naturaleza nos ha regalado ese sentido del

bien y del mal y valorarlo, ya que este nos guía muchas veces a la integridad y a defender nuestros derechos y libertades, así como los de los demás. Sin juicios de valor no habría justicia, sino que el abuso y la ley del más fuerte. Al mismo tiempo, para maximizar nuestro bienestar nos conviene tener claro que aunque el sentido de la justicia es algo muy extendido (compartiéndolo incluso con otros animales) es algo interior y subjetivo y no una ley del universo.

Desde un punto de vista objetivo, no existe el bien y el mal, pero si alguien abusa, es decir, que causa algún daño a alguien que no sea legítima defensa propio o de los demás contra el agresor, para conseguir un mundo más feliz en el que vivir conviene desaprobarlo y obligarle a compensar a la víctima por los perjuicios que le ha causado. Y también tomar medidas que no se vuelva a repetir el atropello.

Para ser objetivos conviene ver a los demás y a nosotros mismos como elementos neutros del universo, describiendo la realidad tal como es, observando cada cosa que sucede y sus consecuencias. Esa es la forma correcta de ver las cosas y la que nos genera más serenidad en medio de un mundo en que unos pisotean a los otros.

Pero el problema es que si vemos el egoísmo negativo (que consiste en satisfacer nuestros deseos y necesidades a costa de los demás) y las crueldades como lo que realmente son (algo neutro, que no son ni buenos ni malos), el mundo podría ser un infierno en que la maldad campe a sus anchas. Para evitar la injusticia se necesita recurrir a la subjetividad del juicio.

Para estar en paz con nuestra necesidad de justicia es muy 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 que existen para evitar los abusos.

Y cuando las leyes permiten atropellos hacer algo para que cambie el sistema, por ejemplo intentando convencer de ello a los demás, ya que cuando hay mucha gente que quiere que cambie suele terminar cambiando. En este sentido es muy importante la educación de los niños y hacer labor de pedagogía con los adultos en la ética de la persona buena y libre de crueldad, que evita causar sufrimientos.

En cualquier caso para alcanzar un nivel alto de equilibrio psíquico nos conviene aceptar y perdonar. Es algo que muchas veces cuesta, pero contribuye a que seamos felices. También podemos hacer lo que más está en nuestras manos para que haya justicia: ser nosotros mismos honestos y éticos, tanto con las personas como con el resto de animales.

La sexta necesidad general es la de tener suficiente tiempo y de funcionar a nuestro ritmo en vez de ir acelerado. Muchas veces es posible conseguirlo si simplificamos nuestra vida, es decir, si hacemos lo que es esencial para nosotros y prescindimos del resto.

LAS NECESIDADES DEL CUERPO

Sin nuestro cuerpo no podríamos vivir. Es normal que su buen funcionamiento influya en nuestro bienestar. Nos conviene dar a nuestro cuerpo salud, una alimentación sana, ejercicio físico y algo de sol.

La salud nos ayuda a nuestro bienestar físico y emocional. Normalmente somos ricos en salud. Es normal 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 a la perfección no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida. Conviene tomar conciencia y sentirnos agradecidos de ello.

Si estamos en sintonía con nuestro organismo nos será más fácil entender las señales que nos envía. 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 hacer algo para que el cuerpo funcione bien. Si algún órgano ha perdido su salud, lo podemos intentar sanar, acudiendo a médicos y cuidándonos.

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 hortalizas variadas, como lechuga o tomate. Podemos comer también cada día alimentos con hidratos de carbono de calidad, como cereales integrales, pan integral, pasta integral, arroz o patatas. Es aconsejable tomar diariamente frutos secos en cantidades moderadas, como las almendras, 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 la soja y sus derivados como el tofu o el tempeh, la proteína de cáñamo, la de guisantes y arroz, los lácteos, las claras de huevo, el pescado o la carne. Si decidimos comer ésta última, conviene que sea poca. Es suficiente tomarla dos veces por semana y preferiblemente sean principalmente carnes blancas, como pollo o pavo. Para evitar causar daños a los animales no humanos es preferible tomar proteínas vegetales. Se trata de que nosotros seamos todo lo felices que podamos, pero también de que los demás (todos los seres sintientes) también lo sean, para lo cual es fundamental evitar

causarles sufrimientos. Por otro lado, estas pautas de alimentación son muy generales, pero a veces conviene adaptarlas a cada persona en concreto, ya que algunos alimentos que normalmente son saludables para ciertas personas pueden resultar nocivos.

Es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, así como evitar el tabaco, el exceso de alcohol y las drogas u otras sustancias que sean dañinas para el organismo.

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.

LAS NECESIDADES DE LA MENTE

La mente humana necesita fijarse metas a alcanzar, aprender, pensar, tomar decisiones, solucionar problemas, sentir belleza y tener la sensación de que la vida tiene algún sentido. Si cultivamos dichas necesidades estamos en armonía con nuestra mente y ello nos hace sentir bien.

La primera necesidad de la mente son las metas a alcanzar. El simple hecho de tener objetivos e ilusiones y de trabajar para conseguirlos nos hace sentir bien. Para ser feliz también es aconsejable que nuestras metas sean más bien fáciles de conseguir, ya que nos sentimos más satisfechos si aquello a lo que aspiramos es parecido a aquello que realmente tenemos.

Por otro lado, para tener bienestar la clave para fijar nuestras metas no es tanto lo que deseamos, sino lo que realmente nos hace felices a nosotros y a los demás. Podemos aprovechar para convertir en metas la mejora de nuestra felicidad y el entrenarnos a diario en nuestro bienestar. También el difundir estas ideas con el fin de que los demás puedan acceder a una vida mejor y el luchar para evitar que se causen daños a los demás (a ningún ser sintiente) que no sean legítima defensa propia y de los demás.

Para conseguir una meta frecuentemente se prepara un plan con los pasos a dar que nos lleven a ella. Para prepararlo suele ser conveniente que imitemos a aquellos que ya han conseguido esa meta, pedir consejo a expertos en el tema e informarse en Chatgpt, Google, Youtube, libros, etc. Una vez tenemos el plan, necesitamos suficiente motivación, ilusión y ganas para llevarlo a la práctica con dedicación y perseverancia, dedicando el tiempo necesario y razonable. Cuanto más confiemos en que lo conseguiremos, con más constancia seguiremos probando hasta alcanzar la meta.

De vez en cuando es conveniente revisar si estamos poniendo en práctica correctamente el plan y consiguiendo los resultados que queremos. Si conviene, podemos hacer cambios en el plan. Si algo no funciona, probamos otra cosa.

Otra necesidad de la mente es la de aprender y conocer. Relacionada con ella está la necesidad de pensar y razonar. Podemos permitirnos pensar por nosotros mismos con lógica, con independencia de lo que digan los demás y de lo que nos hayan enseñado en nuestra familia o nuestros maestros. Lo que afirman los demás son simples opiniones

y pueden estar equivocadas. Nos podemos dar permiso para cuestionárnoslo todo, incluidas estas ideas.

Otra necesidad de la mente es tomar decisiones y solucionar problemas. Antes de tomar una decisión importante, podemos informarnos, consultando a expertos, conocidos, Internet, libros o de otras maneras.

Muchas veces es aconsejable tener en cuenta todas las alternativas posibles. Una vez tengamos las diferentes alternativas, podemos hacer una lista de las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas y elegir aquella con más ventajas y menos inconvenientes.

Una de las cosas para que sirve la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual es fundamental para afrontar las situaciones negativas y eliminar o reducir nuestras emociones desagradables. Para solucionar un problema conviene empezar preguntándonos: ¿cuál es el problema? Luego nos podemos preguntar: ¿por qué se ha creado este problema? Por último, y más importante, nos preguntamos: ¿qué podemos hacer para solucionar el problema y conseguir la situación que deseamos?

Frecuentemente conviene empezar aplicando soluciones más suaves y si no funcionan otras soluciones más drásticas hasta encontrar al final la solución adecuada. Normalmente hay una solución para cada problema: es cuestión de ir probando.

Otra necesidad de la mente es la de belleza, en nuestra ciudad o pueblo, entorno, casa, ropa, cuerpo o en otras cosas.

Y la última 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 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 da sentido volcarse en sus hijos y nietos. Algunos también trabajan por alguna causa más general, como un mundo más justo o con más calidad de vida, la libertad y los derechos de las personas o animales o la ayuda a los pobres. Una buena manera de hacer algo con sentido es difundir estas ideas para mejorar el bienestar de la gente, hacer donativos para ello y para que se investigue cómo maximizar la felicidad, así como convencer a los demás de que no causen daños no justificados a ningún ser sintiente, todo lo cual contribuirá a un mundo más feliz.

LAS NECESIDADES DE HACER Y NO HACER

Necesitamos hacer cosas a través del trabajo y del ocio, pero también no hacer, como descansar y dormir. Una clave para nuestro bienestar es mantener el equilibrio entre el hacer y el no hacer. 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 limpiar y otras tareas de la casa, pero también para el ocio y 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 la de trabajar o aprender y preferiblemente que ello nos guste y nos haga usar nuestras capacidades. En la medida de nuestras posibilidades en cada momento podemos buscar hacer lo que nos guste e incluso lo que nos apasione. Cuando hacemos algo que nos gusta de verdad y nos concentramos en ello podemos entrar en un estado en el que nos encontramos completamente absortos en la actividad para nuestro propio placer. Durante ese estado a veces perdemos la noción del tiempo y sentimos una enorme satisfacción, siendo una especie de estado de conciencia focalizada.

Cada persona suele tener unas capacidades desde que nace 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 capacidades podemos recordar qué es lo que nos gustaba hacer cuando éramos niños en nuestro tiempo libre de forma natural, sin estar influenciados por nadie.

Otra necesidad es la de ocio placentero. Se trata de actividades sólo para divertirse, como conversar con los amigos, 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 libre. Tener aficiones que nos gusten o incluso que generen pasión y en las que nos quedemos absortos es muy placentero. Podemos intentar hacer lo que realmente nos ilusiona.

Lo contrario del hacer es el no hacer. La combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. A cada rato de trabajo y otras actividades podemos permitirnos que siga otro de reposo y tranquilidad. Las dos formas 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 no hacer nada o casi nada. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música, estar tumbados, ver un espectáculo o hacer sesiones de conciencia focalizada y no focalizada. Podemos escuchar nuestro cuerpo y cuando necesite momentos para relajarse permitirérselo en la medida de lo posible.

Conviene aprovechar los días festivos para descansar suficientemente y recargarnos de energía. También intentar tener cada día, antes de ir a dormir, tiempo para la relajación y la recuperación, así como en medio del día. Además, es saludable hacer pequeñas pausas en nuestro trabajo o en nuestros estudios para que nuestra mente y nuestro cuerpo se repongan.

Por último, está la necesidad de dormir. 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, la conciencia focalizada, la no focalizada o las técnicas para cultivar la serenidad.

LAS NECESIDADES DE RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS

Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas o animales y en general con todo lo que tenemos a nuestro alrededor y esas relaciones influyen 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 y de lo que piensen los demás. Pero con la excepción de la parte abusiva que tenemos, es decir, la de hacer daños a los demás (a cualquier ser sensible, incluyendo a los animales) que no sean legítima defensa propia o de los demás. 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 una 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 consiste en defendernos frente a todo aquello que sea una amenaza para nuestra seguridad y nuestros derechos. Si tenemos la creencia incorrecta de que nuestras necesidades, derechos y sentimientos no cuentan, conviene para nuestro bienestar que nos la cuestionemos y la cambiemos.

También nos hace felices aceptarnos y valorarnos por lo que somos, en nuestra totalidad y en cada una de nuestras partes, excepto nuestro lado abusivo. Podemos elogiarnos y decirle a nuestro niño interior que es precioso y maravilloso, salvo su lado dañino hacia los demás. No importa lo que digan o dejen de decir los demás, lo que critiquen, comenten y piensen; son simples opiniones. Seremos más felices si somos indulgentes y benevolentes con nosotros y nos tratamos con paciencia y amabilidad.

También tenemos la necesidad de espacio propio, tiempo para nosotros mismos.

LAS NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Tener relaciones satisfactorias con los demás contribuye mucho 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 claves para tener buenas relaciones son 3: (1) tener pensamientos positivos y realistas sobre las personas que merecen la pena; (2) tener sentimientos positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el de no ser querido, el enfado, el odio, el desprecio o el miedo hacia las personas; y (3) tener conductas positivas que gusten a los demás.

La primera clave son los pensamientos positivos y correctos sobre las personas que son razonablemente buenas y honestas. La gente que tiene sentimientos y conductas más positivos hacia los demás los tiene porque suelen tener un buen concepto de los demás. En cambio, los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, desconfiando de las intenciones de los demás.

Un pensamiento incorrecto que nos puede limitar mucho en nuestras relaciones es creer que hay más maldad y miserias en las personas de las que realmente hay. Dañar a los demás es algo que sucede en las personas y en otras especies, sobre todo en las depredadoras y muy especialmente en la humana, la cual es la más cruel de todas, ya sea para satisfacer necesidades y deseos egoístas, por seguir las pautas del rebaño o a veces incluso por mera diversión. Todos los seres humanos tenemos, en grados muy diferentes entre los diferentes individuos, una parte maligna proclive al abuso y al egoísmo negativo.

No obstante, conviene ver también la parte benigna que hay, en grados muy diferentes, en todas o casi todas las personas, como el sentido innato de la justicia que hace que parte de ellas se opongan e incluso luchen contra esos atropellos. También los vínculos afectivos que de forma natural se suelen desarrollar entre familiares, amigos y conocidos, la empatía y la compasión que a menudo se desarrolla de forma natural

desde la infancia y que hace que nos sintamos mal si otros lo pasan mal, sobre todo si sufren mucho, o la tendencia a ayudar a veces a los demás.

Por otro lado, la tendencia humana a causar a los demás daños injustificados (es decir, que no son legítima defensa contra el agresor) a menudo puede revertirse si intentamos que el victimizador tome conciencia del sufrimiento que causa y de convencerle de que deje de provocar esos daños, a ningún ser que sienta, sea humano o de otra especie. A veces requiere tiempo y paciencia, pero es bastante posible que llegue el momento en que el abusador enmiende.

La segunda clave para tener buenas relaciones son los sentimientos positivos hacia los demás. Para ello 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 del amor hacia los demás e intentar llenar nuestra vida de afecto, cordialidad, cariño, benevolencia y buenos sentimientos. El simple hecho de pensar en estas ideas 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 cariñosos hacia los demás hacen que estos también los tengan hacia nosotros. El amor engendra amor.

Las emociones negativas hacia otras personas son los que afectan negativamente a nuestras relaciones. Una de ellas es el 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.

Otras sensaciones que limitan nuestras relaciones son los de miedo, desconfianza o timidez hacia las personas en general o hacia determinados tipos de personas o situaciones con personas en particular sin que en realidad exista ningún peligro. Hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y tener buenas relaciones, tengamos una actitud desconfiada o a la defensiva y no queramos relacionarnos mucho. En general, para ser feliz es aconsejable buscar el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de desconfiar y evitar a las personas y el otro extremo de confiar ciegamente o necesitar mucho de ellas.

La tercera clave de las relaciones satisfactorias son las conductas positivas hacia los demás, es decir, las que gustan a los demás y por tanto favorecen las buenas relaciones. También se les llaman habilidades sociales y las principales son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad, 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, es decir, darnos cuenta de lo que nos gusta de ellos. Probablemente todas las personas tengan algo positivo que nos agrade. 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 llevar a mostrarse educado y cortés y evitar burlarse de él o humillarlo, así como tratarlo en pie de igualdad. Valorar lo positivo de los demás nos lleva también al reconocimiento, que podemos expresarlo a través del elogio, o sea, decir a los demás lo que nos gusta de ellos, lo cual les resulta agradable.

Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener buenas relaciones. 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, valores, formas de entender la vida o formas de hacer las cosas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras. La tolerancia supone aceptar incluso aquellas actitudes que nos molestan o desagradan. No obstante, para que para tener una sociedad justa no es bueno que haya tolerancia frente al abuso.

Y si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele resultar más difícil. Ésta es la capacidad de perdonar las 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 abuso, desaprobarlo, 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.

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 ayuda a tener buenas relaciones y a sentirse mejor, pero no es ninguna obligación.

Todas las cualidades anteriores nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afectuosos, tratando a los demás de forma delicada y atenta. Es parecida al respeto, pero con la diferencia de que éste 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 las expresiones de su cara, en darles 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 pidan relación, comunicación, apoyo emocional, etc. (como cuando nos hacen un comentario, nos cuentan un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos) respondamos tal como espera de nosotros, haciendo lo que gusta a los demás 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 hacer favores y a dar a las personas que nos rodean lo que necesitan sin esperar nada a cambio, por el simple placer de dar, en la medida en que podamos y queramos.

Nuestros sentimientos positivos se expresan con nuestra expresión no verbal positiva. Las dos expresiones positivas que más impacto tienen son sonreír y mirar a los ojos, lo que muestra interés por esa persona.

La comunicación verbal también ayuda a tener buenas relaciones. Algunas de las claves de la comunicación verbal positiva son las habilidades conversacionales, la empatía y la asertividad. Las habilidades conversacionales consisten en hacer que la conversación resulte agradable a la otra persona, como escuchar con atención, mostrar interés y hablar de temas de conversación que gusten a los demás.

Otra habilidad social es la empatía, que significa conocer las emociones y pensamientos de los demás, poniéndonos en el lugar de los demás e incluso sintiendo sus sentimientos.

La asertividad es decir lo que uno piensa, siente y quiere de forma respetuosa con los demás. Supone defender los propios derechos o necesidades sin ser agresivo con los demás, intentando no molestar a nadie, y sin permitir ser agredido u ofendido.

Asimismo, existen 4 necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de ayudar a los demás, la de pertenecer a un grupo o grupos, 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 satisfacerlas todas, aunque la que más nos conviene cultivar para mejorar nuestra felicidad y la de los demás es la de ayudar

a los demás.

El camino de la felicidad pasa por buscar un equilibrio entre nosotros y los otros. Los seres humanos tenemos la necesidad de solidaridad y de cuidar de los demás, aunque nos sean desconocidos, especialmente a los más necesitados y los que más sufren.

Necesitamos estar no sólo nosotros bien, sino que los demás también lo estén. Ayudar nos llena y nos hace sentir bien. Y una buena forma de hacerlo es ayudar al Instituto del Bienestar a difundir todos estos conocimientos para mejorar su felicidad, así como convencer a los demás para que no causen sufrimientos.

LAS NECESIDADES DE RELACIÓN CON NUESTRO ENTORNO

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

De estas necesidades y del resto de temas tratados en este libro trataremos más en detalle en el Nivel Iniciación y Medio.

NOTA FINAL

Si consideras que este libro te ha sido de utilidad para mejorar tu bienestar, me gustaría que lo recomendases y compartieses con otras personas, lo que contribuirá a un mundo más feliz. ¡Qué mejor regalo puedes hacer!

Y también que nos hagas un donativo, dentro de tus posibilidades, para que podamos difundir estos útiles conocimientos en el máximo de idiomas y países y entre el máximo de personas. Para ello puedes hacer una transferencia a la cuenta corriente ES9600730100570502065831, a nombre de Instituto del Bienestar, 1Global JPPI.

La elaboración de estos libros ha requerido muchas horas de investigación, redacción y revisiones, a parte de inversión de dinero. Y todavía tenemos mucho camino por recorrer para cumplir nuestra misión de forjar un mundo más feliz.

¡HAZ ALGO POR UN MUNDO MEJOR EN QUE VIVIR!

CÓMO APLICAR LOS 16 SECRETOS

Para ser lo más feliz posible la clave es aprender primero las pautas para la mejora del bienestar y luego aplicarlas gradualmente en el día a día, creándote un estilo de vida orientado a la satisfacción vital y al bienestar emocional. Para ello es recomendable leer este libro hasta haberlo aprendido bien, así como “El Secreto de Milene”, ya que en el mismo se ve cómo se aplican estos patrones.

Conseguiremos los mejores resultados si nos ejercitamos con perseverancia en las diferentes técnicas. Para ello te puede ser de ayuda la guía “Aplicar el Secreto de Milene” (que regalamos a los que nos ayudan con un donativo), en la que se detallan los pasos concretos a seguir a nivel práctico para asimilar estas pautas, incluyendo archivos de audio.

Cuando hayas hecho lo anterior te habrás introducido en el arte de ser feliz, pero para optimizar al máximo el bienestar es necesario seguir aprendiendo. Por ello es aconsejable avanzar al Nivel Iniciación, realizando nuestro “Curso Básico en Bienestar Personal”, con el cual podrás acceder a nuestro Campus Virtual, en el que se te indicará paso a paso qué hacer para aprender y ejercitarte en las técnicas para ser más feliz.

Es tan ameno o más que el Nivel Introducción, ya que el material principal es “Historias de Zan”, una novela de intriga, acción y aventuras en la que se relata con detalle lo que sucedió en el Reino de Zan hace varios siglos. También explica más a fondo el camino para la mejora continuada de la calidad de vida (siempre dentro de los límites que impone nuestro cerebro).

Así como “El Secreto de Milene” es un relato sencillo para lectores que tengan como mínimo 10 años, “Historias de Zan” es una novela pensada para personas con una edad a partir de 17 años, ya que es más complejo y hay escenas violentas y sexuales. Entre esas historias está la de Milene, que es diferente a la que se explica en este libro, pues representa lo que sucedió en la realidad.

[ACCEDE al “Curso Básico en Bienestar Personal”](#)

[DESCARGA GRATIS “Historias de Zan”](#)

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.

Para más información sobre nuestros cursos, libros, publicaciones, Wikifelicidad y otras acciones para ayudar a forjar un mundo más feliz se puede consultar nuestra Web:

www.institutodelbienestar.com

DODECÁLOGO DE LA BONDAD

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

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

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

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” (60 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” (1500 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:

www.institutodelbienestar.com