ALICIA CARRASCO

# SÉ FELIZ ¡YA!

AGUILAR

# PRÓLOGO

Te doy la bienvenida a esta aventura. Te presento a *Sé feliz ¡ya!,* un libro que tú mismo escribes. No es algo que ni yo ni nadie te pueda contar. Solo tú puedes tomar la decisión de ser más feliz ya, de entrenarte para conseguirlo y de celebrarlo en cada momento. Y eso es lo que encontrarás a lo largo de estas páginas: una combinación de teoría, experiencias personales, herramientas, reflexiones y preguntas para que vayas entrenando y fortaleciendo tu músculo de la felicidad.

Te invito a que reflexiones sobre lo que la felicidad es para ti y que disfrutes con tus logros mientras empiezas este viaje que he escrito con todo mi cariño y mi experiencia.

La teoría que se describe en las páginas que vienen a continuación está basada en mi formación, mi experiencia personal y en la de mis clientes, y además se fundamenta en cientos de estudios científicos referenciados bibliográficamente al final del libro. Muchas de las pu-

blicaciones de las que hablo te van a sorprender, otras van a ser la confirmación de algo que siempre has sabido y algunas van a abrir tu mente y la forma en la que percibes lo que te rodea. Siéntete libre de navegar por estas páginas con total libertad dependiendo de lo que te apetezca en el momento. Los tres primeros capítulos son más teóricos y los siguientes más prácticos: puedes seguirlos en orden o alternarlos.

Este es un libro sencillo, igual que la felicidad. Se convertirá en un nutritivo alimento para tu bienestar interior, no solo para tu mente. En algún momento, en cada uno de los capítulos, encontrarás una serie de preguntas que te servirán para aprender más acerca de ti y de tu particular camino hacia la felicidad. Cuando sea el momento de contestarlas, no busques palabras sofisticadas; intenta expresar ideas sencillas que te hagan sentir bien. Te aseguro que a medida que escribas y practiques se irán volviendo más profundas.

Antes de entrar en materia, me gustaría describirte las distintas posturas que puedes adoptar a la hora de empezar a leer este libro:

—«Esto ya me lo sé». Si has leído muchos libros y asistido a muchas conferencias sobre el tema, tal vez crees que ya lo sabes todo. Esta postura te cierra cualquier posibilidad de aprender algo nuevo. Y lo más importante no es si lo sabes, sino si lo aplicas en tu día a día con resultados evidentes. Si todavía no eres feliz, la clave puede estar en cualquier lugar, incluido este libro.

—«A mí no me sirve». Los seres humanos somos muy organizados y solemos clasificar las experiencias, los objetos y las personas en distintas categorías, y somos bastante

rápidos haciendo esto cuando todavía no tenemos toda la información. Por eso, antes de pensar si *Sé feliz ¡ya!* te sirve o no te sirve, te pido que leas los cuatro primeros capítulos y practiques con constancia los ejercicios que en ellos te propongo.

—«Solo me interesa la teoría». Te aseguro que la teoría que subyace detrás de estas páginas es preciosa e inspiradora. Sin embargo, el completo potencial se encuentra en la combinación de la teoría con la práctica.

—«Yo no noto nada». La base de *Sé feliz ¡ya!* es que solo tú eres capaz de lograr tu felicidad. Esta es una decisión que puedes tomar en este instante. Así que si no notas nada, ¡decide que ya es hora de empezar a notarlo! Nadie, ni siquiera este libro con toda la información y las herramientas que contiene, puede hacerlo por ti.

—«No tengo tiempo». Lo que quiere decir: «Tengo otras prioridades además de ser feliz». A lo que te respondería con una frase de Tony Robbins[1]: «Si no tienes diez minutos al día, no tienes una vida».

## UNA BUSCADORA DE FELICIDAD INCANSABLE

¿Y quién soy yo para hablar sobre la felicidad? Soy una persona feliz que no siempre lo ha sido. Soy una buscadora de felicidad incansable y testaruda que trata de encontrarla y ampliarla día tras día.

Cursé la carrera de Podología porque deseaba ayudar a las personas a sentirse mejor. Mientras estudiaba, asistí junto con unos compañeros a un curso de Reflexología podal, una técnica de más de 4.000 años de antigüedad que trata con

masajes los puntos reflejos del organismo que se encuentran situados en los pies. Sinceramente, no íbamos con la voluntad de aprender, sino con la firme intención de probar a la profesora que esa técnica no tenía ninguna base científica y que, por tanto, era inadecuada. Fallamos en nuestro intento, porque a medida que avanzaban las clases fuimos comprobando en primera persona sus efectos. Recuerdo el día que practicamos los puntos reflejos del sistema urinario, ¡acabamos con todo el papel higiénico del baño! Salimos del curso con nuestra mente científica un poco más abierta. Aprendimos que, aunque algo todavía no se pueda entender o comprobar en un laboratorio, la experiencia interna puede demostrar que sí puede funcionar.

En cuanto terminé la carrera y comencé a ejercer como podóloga me di cuenta de que disfrutaba más hablando con mis pacientes y conociendo sus deseos y esperanzas que tratando sus dolencias. Hablé con miles de personas, en su mayoría ancianas. Vi cómo unas llevaban una vida dichosa y sencilla, a diferencia de otras que estaban inmersas en un dolor y un sufrimiento constantes. ¡No parecía haber término medio! Y daba igual cuál fuera el nivel económico, de salud o el estado civil de la persona en cuestión. Trabajaba al mismo tiempo en una de las zonas con mayor poder adquisitivo de Madrid y en otra con muy poco poder adquisitivo. Y el nivel de felicidad que expresaban mis pacientes en ambos lugares era similar. Estas interacciones hicieron que me planteara varias preguntas: ¿cuál era la clave de la felicidad?, ¿qué tenía que hacer para ser feliz y llegar a ser una anciana alegre? y ¿cómo podía ayudar a la gente a ser más dichosa?

## LA MEDITACIÓN: UN EXPERIMENTO PERSONAL

A partir de entonces mi objetivo fue encontrar las respuestas a esas preguntas y, como aprendí de Ken Wilber, comencé con un conjunto de experimentos personales llevados a cabo científicamente en el laboratorio de mi propia conciencia. Según Wilber[2]: «Como toda ciencia que se precie, la religión esotérica no se basa en las creencias o los deseos, sino en una experiencia directa válida y verificada públicamente por un grupo de iguales que también han llevado a cabo el mismo experimento. Ese experimento es la meditación». Así que hace quince años me embarqué en un apasionante viaje interior de autodescubrimiento en el que estudié en profundidad sobre energía y vibración. Encontré algo que tenemos en común los seres humanos: los ricos y los pobres; los solteros y los emparejados; los sanos y los enfermos. Todos estamos hechos con la misma energía, que gestionamos a través del foco que ponemos a nuestros pensamientos. Como esa energía está en nuestro interior la podemos moldear con nuestra intención y para acercarnos hacia nuestros objetivos, de tal forma que podemos convertirnos en los creadores de nuestras vidas en lugar de en las víctimas de las circunstancias.

Aprendí y practiqué distintos tipos de meditación y la integré en mi día a día; me formé como profesora de yoga, biodanza y reiki. Comencé a dar clases y cursos, compaginándolos con la podología, profesión que no me satisfacía plenamente, ya que no me permitía desarrollar todo mi potencial ni encontrar resultados duraderos en el bienestar de mis pacientes. Completé mi formación en chamanismo inca, lo que me dio una nueva perspectiva más ampliada sobre quiénes somos

y cómo podemos desarrollar nuestras habilidades naturales. Más tarde finalicé mis estudios en coaching personal con la gran Joaquina Fernández, autora del libro *Piensa en ti.* Entonces logré mi gran deseo: hacer de mi pasión mi profesión y recordar a las personas cómo utilizar todo su potencial para crear la vida que desean.

Paralelamente, en estos quince años he estado estudiando y practicando a diario la Ley de Atracción de la mano de Abraham-Hicks (www.abraham-hicks.com), uno de los referentes a nivel mundial en este campo. Y he podido presenciar cómo miles de personas mejoran su calidad de vida al aplicar con constancia estas enseñanzas. Los resultados son inimaginables (ya te contaré algunos ejemplos). En uno de los últimos cruceros, tuve la suerte de ser elegida entre más de mil personas y poder preguntarle a Abraham sobre este libro, y su respuesta fue: «Nunca ha habido un mejor momento para un libro como este, porque nunca ha habido tantas personas lejos de la felicidad, lo que les hace realmente desearla» (Greek Islands Cruise, 2018).

Gracias a estas experiencias y a toda esta formación he tenido acceso al entendimiento, las herramientas y la inspiración necesarios para encontrar la felicidad, y he aprendido también a recuperarla cuando la he perdido. De hecho, las herramientas nuevas que diseño, las encuentro como respuesta a un estado de malestar que he experimentado en mí misma, y soy bastante testaruda, así que cuando una herramienta funciona conmigo, lo más probable es que lo haga con los demás. Considero, por tanto, que he logrado el éxito con mi primera paciente que no es otra que yo misma. También he explorado estados de felicidad cuya existencia jamás hubiera imaginado. Y, lo mejor de todo, he descubierto que la felicidad es el camino más corto hacia el éxito.

## TE ACOMPAÑO A SER FELIZ

Siempre he querido compartir mis conocimientos, así que llevo más de diez años acompañando a las personas a ser más felices en Vidaes (www.vidaes.es). Aquí impartimos sesiones individuales de coaching en Ley de Atracción y reiki. Organizamos clases grupales de yoga y biodanza. En este local también hemos desarrollado una Escuela de la Felicidad. En Vidaes se puede aprender a meditar, se realizan talleres de crecimiento personal y Ley de Atracción y también se pueden hacer cursos *online*. En la actualidad, vivo entre España y los Países Bajos, gestiono Vidaes desde mi preciosa casa en la ciudad de Den Bosch y me dedico a escribir, a hacer sesiones individuales y cursos *online* en www.aliciacarrasco.com.

## ¡COMPROMÉTETE AHORA!

Te puede pasar que al leer una información nueva que se encuentra muy alejada de tu sistema de creencias, tu cerebro comience a segregar epinefrina[3], lo que provoca que te pongas a la defensiva porque piensas que tus pensamientos han de ser protegidos de la influencia externa. ¿Te ha pasado alguna vez? A mí sí, y no es una sensación agradable, por eso quería avisarte. Si te sientes confrontado por lo que lees en estas páginas, los químicos que se liberarán son los mismos que aseguran tu supervivencia en situaciones peligrosas. Cuando estás alerta, la parte del cerebro más primitiva interfiere con el pensamiento racional y el sistema límbico inhabilita la mayor parte de tu memoria, que causa físicamente estrechez de miras. A nivel neural, reaccionas como

si te sintieras amenazado, incluso aunque esta amenaza viniera de hechos que podrían ser beneficiosos o con los que de manera racional podrías estar de acuerdo.

Por este motivo he querido convertir este libro en un diálogo, en el que hay espacio para que expreses y profundices sobre tu propia visión de la felicidad, porque tu perspectiva es la más valiosa y beneficiosa. De hecho, me encantará conocerla, así que puedes compartirla en redes sociales. Busca en Facebook el grupo Gente feliz ¡ya! Además, en las siguientes páginas te sugeriré ejercicios de pensamiento positivo que te ayudarán en el entrenamiento de tu felicidad[4] porque las emociones positivas llenan tu cerebro de dopamina y serotonina[5], sustancias químicas que no solo te hacen sentir bien, sino que te facilitan el aprendizaje. Te ayudan a organizar la nueva información, la fijan en el cerebro, la recuperan antes y posibilitan un mayor número de conexiones neuronales, lo que te permite pensar de forma más rápida y creativa, ser más hábil en el análisis y la resolución de problemas y ver e inventar nuevas maneras de hacer las cosas.

Si al leer alguna parte del libro o al hacer alguno de los ejercicios no te sientes bien, no te fuerces, avanza al siguiente capítulo o deja el libro para otro momento. Incluso puede que *Sé feliz ¡ya!* no sea para ti, ya que no existe algo que le guste a todo el mundo (a mí no me gusta la coca cola, por ejemplo).

Según varias estadísticas[6], menos de un 20 por ciento de las personas logran terminar los objetivos que se proponen a largo plazo. Esos individuos son los que consiguen dirigir su vida a su antojo. Deciden emprender un cambio se comprometen y lo llevan hasta el final. Por eso alcanzan el éxito.

Aquellos que quieren el cambio, pero no se comprometen del todo, en algún momento pierden la motivación y abandonan el proceso. No logran el objetivo que se habían trazado y acaban creyendo que es imposible. Así que el éxito depende en mayor medida del compromiso que uno adquiera. ¿Qué me dices? ¿Te atreves a ser parte de ese 20 por ciento?, ¿eliges comprometerte?, ¿por qué te comprometes?, ¿de verdad deseas ser feliz y estás dispuesto a entrenar para lograrlo y después celebrarlo?

¡Escríbelo! ¡Comprométete ahora!

NOMBRE:

FECHA:

FIRMA:

«Eres alegría buscando un lugar para suceder».

Abraham-Hicks,

Boca Ratón, Florida,
13 de diciembre de 2003

# 1

## CÓMO PUEDES SER FELIZ ¡YA!

En 1998 el psicólogo y escritor Martin Seligman, en su discurso de inauguración como presidente de la Asociación Americana de Psicología, sugirió que había llegado el momento de cambiar el enfoque tradicional de la Psicología y comenzar a centrarse más en el lado positivo de esta, es decir: estudiar lo que funciona más que lo que no funciona. En aquella época, que abarca desde el año 1975 hasta el 2000, por cada estudio clínico relativo a la salud había 21 que investigaban solo la enfermedad, pero ¿por qué no centrarnos un poco más en lo que está bien tal y como recomendaba Seligman? Desde entonces esta proporción se ha igualado un poco, pero todavía aquellos que se centran en la enfermedad siguen ganando 9 a 1.

## CÉNTRATE EN LO POSITIVO DE TU DÍA A DÍA

Si tienes en cuenta las palabras de Seligman, puedes extrapolar esta recomendación a tu vida, ¿qué pasaría si en

lugar de ocupar la mayor parte de tu día pensando en todo aquello que no funciona de tu vida, te dedicaras a pensar en todo lo que sí funciona? ¿Qué consecuencias tendría pensar más en lo que te va bien que en lo que todavía no está exactamente como te gustaría?

## EJERCICIO

## BRAINSTORMING DE PENSAMIENTOS

Escribe a continuación tus pensamientos, los que se te ocurran como respuesta a las preguntas que acabo de proponerte, sin pensarlo demasiado, como si fuera una lluvia de ideas.

¿Qué ha sucedido? ¿Qué tipo de pensamientos has anotado?

Al analizar tus pensamientos puede ser que te sorprendas de que sin querer te hayas entrenado en el sufrimiento, porque cuando lo hacías obtenías cuidado, atención y ayuda. A lo mejor, tu madre te daba besos cuando te golpeabas, tus amigos te visitaban cuando estabas enfermo y tu pareja te prestaba más atención cuando te ponías celoso. No hay ningún problema en cuidar y dejarse cuidar; sin embargo, mostrarse necesitado como estrategia para recibir afecto no es la mejor opción porque es un mecanismo que te cierra muchas puertas. Piensa: ¿qué es mejor, que te cuiden o ser capaz de cuidarte tú, sentirte feliz, pleno y seguro, y compartir con otras personas ese sentimiento de felicidad?

## ¿CÓMO PUEDES PASAR DEL SUFRIMIENTO A LA FELICIDAD?

Milton Erickson, médico, psicólogo y pionero en adaptar las técnicas de hipnosis a la psicoterapia, decía: «La vida te traerá sufrimiento por sí sola. Tu responsabilidad es crear felicidad». Y puedes crearla paso a paso, no hay prisa. Porque crear un estado de felicidad plena cuando estás alejado de ella es un proceso que requiere de atención y práctica (recuerda enfocarte siempre en lo que te hace sentir bien), una vez que has tomado la decisión de ser feliz. Caminar desde el sufrimiento hacia la felicidad no es un proceso instantáneo sino gradual. Y además este objetivo es variable, ya que nuestro concepto de felicidad va evolucionando igual que nosotros.

Lo que intento decirte, y lo interesante de esta nueva perspectiva que quiero compartir contigo, es que solo con avanzar un paso hacia la felicidad, ya te vas a sentir más feliz que

«La mayoría de la gente es tan feliz como decide ser».

Abraham Lincoln

antes; incluso podría decirte que solo con dejar de caminar en la dirección del sufrimiento te sentirás mejor de manera inmediata. Así, caminar hacia la felicidad te hará ser más feliz ¡ya!

Si todos tus impulsos, decisiones, si tu vida está enfocada en la dirección del sufrimiento, intentar ser feliz te generará mucha tensión. Si vas en coche a 120 kilómetros por hora, no puedes hacer de repente un giro de 180 grados y cambiar de sentido. Incluso si pudieras, no lo harías porque sería peligroso y perjudicial para ti. Primero has de reducir la velocidad, girar despacio y después acelerar e incorporarte de forma gradual en la otra dirección, ¿verdad?

SI TU MENTE ESTÁ ESTABLECIDA EN EL SUFRIMIENTO, NO PUEDES HACER QUE SALTE A LA FELICIDAD. LO QUE SÍ PUEDES HACER ES RALENTIZARLA Y DESPUÉS COMENZAR A ACTIVAR PENSAMIENTOS MÁS POSITIVOS.

## DESACELERA TU MENTE CON LA MEDITACIÓN

Una de las mejores herramientas que conozco para ralentizar la velocidad de la mente es la meditación. La meditación tradicional es un estado de atención enfocada en la propia conciencia, objeto externo, pensamiento o en el propio estado de concentración. La meditación forma parte de diversas religiones o doctrinas filosóficas. Sin embargo,

se usa también con propósitos intelectuales o médicos, ya que tiene múltiples beneficios.

Cuando buscas en PubMed (motor de búsqueda de publicaciones científicas) el término *meditation*, aparecen más de 5.000 referencias de publicaciones en revistas de medicina desde principios de los años setenta. Una revisión de los resultados más relevantes de la meditación en la salud[7] identificó unos cuarenta campos en los que resulta beneficiosa: dolor, inflamación, depresión, salud psicológica, etcétera. Otro estudio[8] determinó que una amplia gama de técnicas de meditación tienen efectos beneficiosos en la mente, en el cuerpo y en las emociones. Una investigación con técnicos en radiología[9] demostró que la meditación mejoraba su calidad de vida y su nivel de satisfacción laboral, lo que les permitía brindar una mejor atención a sus pacientes.

## ¡PONTE A PRACTICAR!

La meditación que te sugiero que practiques es sencilla, y la buena noticia es que la puedes incorporar en tu día a día y te va a ayudar a sentirte mejor, sin muchas más ambiciones. Sería como ofrecer un paréntesis a tu mente activa, que te sirva de reinicio y que te ayude a parar cualquier pensamiento negativo y poder así acelerar después tu pensamiento positivo en dirección a la felicidad.

La meditación no se alcanza dejando de pensar, ya que tu mente está diseñada para que esté activa; es decir, para que siempre esté pensando. El simple hecho de «intentar dejar de pensar» hará que se active más todavía. Los psicólogos lo llaman proceso irónico porque, al suprimir ciertos pensamientos, es más probable que salgan a la superficie (como el

típico ejemplo de «no pienses en un elefante rosa» y aparece de forma automática).

Cuando intentas no pensar, puedes encontrarte con una conversación interna de este tipo: «Mente en blanco, mente en blanco. Pues lo veo todo negro. Qué difícil es esto de meditar. ¡Mente en blanco he dicho!». Si has intentado meditar alguna vez, puede que este tipo de parloteo mental te resulte familiar, y también sabrás que no para. Lo que sí puede ayudarte a calmarlo es llevar tu atención a algo que no te genere interés y así se desacelere el ritmo de tus pensamientos. Un buen elemento es tu respiración, o algún sonido que percibas a tu alrededor, u otro objeto que visualices tú mismo (por ejemplo, un punto de luz del color que quieras en el centro de la frente). Cualquier objeto estable al que puedas dirigir tu atención hace que tu mente se calme. Cuando lo consigues, ya te sientes un poco mejor y, como te comenté antes, ya puedes arrancar tu coche en dirección a tu felicidad.

## EL SECRETO ES LA CONSTANCIA

El mejor momento para meditar es por la mañana, ya que tu mente está descansada después de sus horas de sueño. Con quince minutos es suficiente para calmar tus pensamientos y dirigirlos hacia la felicidad. Entiendo que te levantes con mucha prisa, por eso te sugiero que lo hagas aunque sean solo cinco minutos. Créeme: van a cambiar el modo en el que afrontas tu día. De corazón te digo que no tienes tiempo de no meditar, porque al hacerlo va a mejorar tu salud emocional, tu creatividad para solucionar problemas y tu atención[10]. Cuando no te sientes bien emocionalmente, te

falla la creatividad y tienes problemas de atención, ¡entonces sí que te falta tiempo!

La práctica de la meditación es una herramienta para dirigir tu mente hacia tu bienestar físico y mental, aunque ya has leído que, por su naturaleza, tu mente puede irse en cualquier otra dirección. En estos casos solo tienes que volver a guiarla a través de tu tabla de rescate (respiración, visualización, sonidos, sensaciones...). Tranquilo, el éxito de esta práctica depende de tu entrenamiento. A medida que practiques, te resultará más fácil guiar tu mente y aprender a calmarla.

Muchos alumnos me comentan que no meditan porque lo intentaron una vez y no lo lograron, a lo que siempre les contesto que eso es lo mismo que ir al gimnasio un día, intentar levantar 100 kilos y dejar de ir porque no lo has conseguido. Has de tener en cuenta que la mente es activa, está bien que lo sea, y con la práctica puedes ir entrenándola para que seas tú quien decide su dirección, como si fuera un niño al que vas educando. Para ponerte en perspectiva, te diré que hace diecisiete años que medité por primera vez, que he guiado meditaciones semanales durante diez años y que hace siete que medito quince minutos cada mañana, y sigue habiendo ocasiones en las que me cuesta calmar la mente. Y no pasa nada, porque para mí la meditación es como el resto de cosas en la vida: lo importante no es hacerlo todo bien, sino sentirte bien durante el proceso y después.

A continuación te explico una serie de ejercicios de meditación sencillos. Elige el que más te guste y practica de forma constante. Ya sabes, ese es el secreto del éxito*.

---

* En mi página web www.aliciacarrasco.com podrás descargarte de forma gratuita mi meditación en un minuto, que podrás usar a lo largo del día, siempre que necesites un descanso.

## EJERCICIO

# MEDITACIÓN SENCILLA: FOCO EN TU RESPIRACIÓN

Durante cinco minutos, préstale toda tu atención a tu respiración y a las sensaciones que el aire te genera al entrar y salir en todo su recorrido, desde la nariz hasta el abdomen. Pon una alarma para que te avise cuando hayan pasado esos cinco minutos.

Después de realizar el ejercicio te sugiero que apuntes en un cuaderno la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensaciones has tenido?

- ¿Te ha resultado fácil?

- ¿Podrías integrar este ejercicio en tu día a día?

*Nota: El cuaderno de meditación te ayudará a aprender, fijar y mejorar la técnica mientras observas tu evolución.*

## APUNTES SOBRE RESPIRACIÓN

La respiración es una herramienta que te ayuda a focalizar tu atención no solo durante la meditación sino todo el día, ya que la respiración siempre va contigo. Te ayuda a conectar con tu interior: con tus sensaciones internas y con tus emociones. Ya te explicaré más adelante la importancia de desarrollar tu sensibilidad emocional a la hora de guiarte hacia un estado de mayor felicidad. Ahora, mientras lees, puedes llevar parte de tu conciencia a las sensaciones que el aire genera en tu interior. Verás cómo la respiración recorre tu pecho y tu abdomen mientras sigues leyendo. Incluso sentirás cómo los efectos de tu inspiración también se extienden más allá. Lleva tu atención a tu inspiración y a tu exhalación y busca las diferentes sensaciones que ambos procesos te generan. Percibe las diferencias que sientes cuando tomas y cuando sueltas el aire. Al cabo de un rato, notarás que estás más presente y que piensas con mayor claridad.

Es importante recalcar que el objetivo de estos ejercicios no es cambiar tu manera de respirar para hacerlo de una forma determinada, sino prestarle atención a tu respiración natural, ya que esta es la que tu cuerpo encuentra más conveniente en este momento. Forzar tu respiración es algo que no se aconseja; en cambio, cuando la haces consciente, te das cuenta de cómo está tu cuerpo y a través de tu respiración puedes relajarlo y así lograr que cuerpo y respiración se armonicen.

Tu respiración puede ser una fuente de placer y bienestar cuando la utilizas de forma consciente. El aire masajea tus órganos internos al fluir por tu interior. Cuando respiras profundamente, puedes incluso sentir un suave masaje desde tu interior

hacia los músculos de tu espalda. Se despierta dentro de ti una fuente de sensaciones agradables, que tú generas y que puedes modular siempre que quieras. Tu respiración se convierte así en tu masajista personal y gratuito, que está a tu disposición las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana.

Es muy curioso que, mientras estoy escribiendo sobre masajear tu espalda y órganos internos con tu respiración, me lo estoy imaginando y estoy sintiendo sus beneficios. De hecho, acabo de recibir un mensaje de una amiga que me regala un masaje californiano el lunes. Ya irás descubriendo en las siguientes páginas que esto no es una simple casualidad.

## EJERCICIO

## MEDITACIÓN SENCILLA: SONIDOS A TU ALREDEDOR

Ahora vas a experimentar otro tipo de meditación en la que usas tu capacidad auditiva para concentrarte.

Durante cinco minutos, préstale toda tu atención a los sonidos que te rodean. Si tu mente se desvía no pasa nada, la vuelves a llevar a los sonidos. Pon una alarma para que te avise cuando hayan pasado esos cinco minutos.

Apunta en tu cuaderno de meditación las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensaciones has tenido?

- ¿Te ha resultado fácil?

- ¿Podrías integrar este ejercicio en tu día a día?

## APUNTES SOBRE EL SONIDO

Los oídos convierten las vibraciones sonoras en impulsos nerviosos que se envían al cerebro. Tus oídos son los intérpretes de la vibración. Estas ondas se crean cuando el aire vibra y el oído las convierte en señales eléctricas que el cerebro puede interpretar.

El sentido del oído es una muy buena forma de conexión con el exterior, ya que nunca descansa. Ni siquiera cuando duermes. Tus oídos siguen activos y escuchan todos los sonidos que te rodean por la noche. Sin embargo, el cerebro apaga la mayoría de los receptores de sonidos para que puedas dormir tranquilo y solo te despiertes si se produce un ruido distinto a los ruidos constantes a los que estás acostumbrado. Se trata de un mecanismo de defensa natural que te permite estar alerta aun cuando estás dormido.

Algo parecido sucede cuando estás despierto: no estás escuchando todos los sonidos que te rodean, tu cerebro elige qué sonidos son relevantes y los registra. Cuando le prestas atención a todos los sonidos que te rodean, te das cuenta de que hay muchos más de los que creías. Por ejemplo, mientras lees estas palabras puedes prestarle atención a lo que oyes a tu alrededor, posiblemente haya un sonido constante de base y otros puntuales que aparecen y desaparecen. De hecho, algunos especialistas afirman que los dos oídos no escuchan por igual los mismos sonidos. Es decir, que el izquierdo percibe mejor la música y el derecho está mejor preparado para escuchar la voz de las personas. ¿Qué diferencias notas entre los sonidos que escuchas por ambos oídos? Probablemente, mientras le estás prestando atención a todos estos sonidos, tu mente está más calmada y te sientes más presente. Estás aprendiendo a integrar la meditación en tu vida, incluso con los ojos abiertos.

## EJERCICIO

## MEDITACIÓN SENCILLA: SONIDO INTERNO

Durante cinco minutos, préstale toda tu atención a un sonido que crees en tu mente, puede ser una nota musical o un ruido constante. Si mientras realizas el ejercicio tu mente se desvía no pasa nada, la vuelves a llevar al sonido. Recuerda que esto es un entrenamiento y cada vez te resultará más fácil. Pon una alarma para que te avise cuando hayan pasado esos cinco minutos.

Apunta en tu cuaderno de meditación tus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensaciones has tenido?

- ¿Te ha resultado fácil?

- ¿Podrías integrar este ejercicio en tu día a día?

## APUNTES SOBRE EL SONIDO II

Ya que el oído transforma las vibraciones en impulsos eléctricos que tu cerebro puede entender, tu cerebro también puede generar en tu interior ese sonido sin que esté realmente presente. Esto es posible gracias a una parte del cerebro que nos ha regalado la evolución llamada corteza prefrontal,

que es un simulador de experiencias. Los pilotos practican en simuladores de vuelo para no cometer errores en los aviones. Los seres humanos tenemos esta maravillosa adaptación que nos permite tener experiencias en nuestra cabeza antes de probarlas en la vida real. Este es un truco que ninguno de nuestros antepasados de las cavernas podía hacer y que ningún otro animal puede hacer de la misma forma. Es una adaptación maravillosa porque, sin tener que actuar y comprobarlo, puedes saber que a tu sopa de pollo no le va a venir bien añadirle chocolate (o quizá sí, hay gustos para todo).

## EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

La imaginación es tu capacidad de crear posibilidades en tu mente. Según la RAE, es la «facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales». Lo que, desde mi punto de vista, se le escapa a esta definición son aquellas imágenes que creas que no son ni reales ni ideales, sino terroríficas. El ser humano es capaz de imaginar posibilidades que parecen salidas de una película de miedo y acabar creyendo que son realidad. ¿Te suena? A mí sí. En alguna ocasión, cuando algún ser querido no me cogía el teléfono durante un rato, me ponía a imaginar los peores escenarios y lo único que sucedía era, por ejemplo, que se había quedado sin batería en el móvil.

Asimismo puedes emplear la imaginación para transformar en realidad las situaciones ideales. Espera, que me ha gustado mucho esta idea, vuelvo a insistir en ella: *con tu imaginación puedes lograr que las cosas ideales se conviertan en reales.*

Imagina por un instante todos tus deseos, esas situaciones ideales que tus vivencias te han ayudado a definir. Para que se conviertan en una realidad tangible primero han de ser una realidad imaginaria, ¿verdad? Tú puedes conseguir todo lo que alguna vez has soñado. Sin embargo, si no puedes pensarlo te va a resultar difícil crearlo.

Tal vez seas de los que cuando intenta llevar algo a cabo lo imagina primero, y puede que te encuentres con situaciones inesperadas que te impiden la consecución de tus objetivos. Mi recomendación en estos casos es que entrenes tu imaginación en las cosas que deseas de modo que las conozcas a la perfección. Solo así el éxito está asegurado. ¿No te lo crees?

En un estudio de *Psychological Science,* los psicólogos de la Universidad de Washington[11] sugieren que la imaginación puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas de forma efectiva. Los resultados mostraron que la simple imaginación de una postura puede tener efectos similares a los que realmente supone hacer la postura. Esta idea ha sido apoyada a lo largo del tiempo por oradores, motivadores, psicólogos deportivos y John Lennon: «La imaginación tiene la extraordinaria capacidad de dar forma a la realidad».

LA IMAGINACIÓN TIENE LA EXTRAORDINARIA CAPACIDAD DE DAR FORMA A LA REALIDAD.

Otro ejemplo del poder de la imaginación es el de Natán Sharansky, un informático que pasó nueve años en prisión en la antigua Unión Soviética tras ser acusado de espionaje. Mientras se encontraba en régimen de aislamiento, jugó en

su imaginación al ajedrez contra sí mismo y dijo: «¡También podría aprovechar la oportunidad para convertirme en el campeón del mundo!». En 1996, Sharansky venció al campeón del mundo Garri Kaspárov[12].

## PENSAMIENTO = ACCIÓN

Los estudios del cerebro[13] ahora revelan que los pensamientos producen las mismas órdenes mentales que las acciones, por lo que pueden servir de entrenamiento. Se ha encontrado que las prácticas mentales pueden mejorar la motivación, aumentar la confianza y la autoeficacia, mejorar el rendimiento físico, preparar el cerebro para el éxito y aumentar los estados de flujo.

Un estudio realizado en la Universidad de Ohio[14] demostró que simplemente con imaginarse realizando un ejercicio se puede tonificar, retrasar la atrofia e incluso fortalecer los músculos. Los investigadores envolvieron las muñecas de los miembros de uno de los grupos de la investigación en un molde y les dieron instrucciones para que permanecieran quietos durante once minutos, cinco días a la semana durante cuatro semanas, mientras se visualizaban haciendo ejercicio. El otro grupo no recibió ninguna instrucción. Al final de las cuatro semanas, los participantes que realizaron el «ejercicio mental» eran dos veces más fuertes que los que no lo hicieron. Además, esos participantes tenían un cerebro más fuerte porque los ejercicios de visualización habían creado vías neuromusculares más robustas. Todo esto con el poder del pensamiento.

¿Te apetece encontrar todo el potencial de tus pensamientos? Si es así, ¡sigue leyendo!

EJERCICIO

## EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

Vas a imaginarte durante unos instantes haciéndolo, percibiendo las sensaciones físicas que se generan en tu cuerpo cuando lo haces, visualizando lo que te rodea, despertando las emociones que esa actividad te hace sentir.

- ¿Qué has visualizado?

- ¿Cómo te sentías imaginando que lo hacías?

- ¿Cómo te sientes ahora?

Tu imaginación es extremadamente poderosa y puedes usarla siempre que quieras. Imaginar que haces algo que te gusta te genera las mismas sensaciones que tendrías si lo estuvieras haciendo de verdad.

Mi sueño es que hagas reales tus posibilidades ideales. Y que lo consigas usando el poder que tiene tu pensamiento para ayudarte a ser un poco más feliz a cada momento. Más adelante te enseñaré cómo y seguiré hablándote de la imaginación como vía de creación.

## EXPANDIR LA FELICIDAD

Si te centras más en lo que funciona, podrás recrearlo y enseñárselo a las personas que sienten que están en un momento de sus vidas en el que algo no funciona. Según Ruut Veenhoven, un sociólogo holandés pionero en el estudio científico de la felicidad como disfrute vital, una mayor felicidad de un número mayor de personas es posible en nuestra sociedad y esta puede ser «diseñada».

Estoy totalmente de acuerdo con él y este libro es mi humilde aportación para contribuir a la expansión de la felicidad, así que si te resulta útil te invito a que se lo prestes o se lo regales a alguien. Porque estoy segura de que si tienes *Sé feliz ¡ya!* entre las manos, eres de esas personas que otorga a la felicidad un valor importante y compartes conmigo ese deseo de expandirla a todos los que te rodean, ¿a que sí?

Y si es así, estás a punto de descubrir lo intuitivamente brillante que eres, ya que está demostrado[15] que cuando compartes con los demás las cosas buenas que te suceden, el efecto beneficioso es mayor para ti. Y si además percibes que reaccionan de forma activa y constructiva, los beneficios serán todavía mayores. Así que sigue compartiendo tu felicidad, porque es la mejor manera de hacerla crecer.

## SÉ GENEROSO

La generosidad estimula la producción de serotonina. Este químico te ayuda a calmarte, a curar tus heridas y en definitiva te ayuda a estar feliz. Según un estudio de la Universidad Emory[16], cuando eres generoso con alguien los centros de placer y de recompensa del cerebro se activan tanto como si tú fueras el receptor de esa generosidad. ¿Te he convencido ya de regalar una copia de *Sé feliz ¡ya!* a tus seres queridos?

Pero sigamos avanzando en materia de la felicidad. ¿En qué consiste exactamente?

## EN BUSCA DE LA FELICIDAD

LA FELICIDAD ES EL SIGNIFICADO Y PROPÓSITO DE LA VIDA, LA META GENERAL Y FINAL DE LA EXISTENCIA HUMANA.

ARISTÓTELES

«La felicidad es el significado y propósito de la vida, la meta general y final de la existencia humana». Esto es lo que dijo Aristóteles hace más de 2.000 años y parece que sigue teniendo validez hoy día. Son muchas las hipótesis que se plantean a la hora de conseguirla, pero ¿qué entendemos por felicidad? Recurro de nuevo a la Real Academia Española para buscar una definición: la felicidad es el «estado de grata satisfacción espiritual y física», lo que quiere decir que es un estado de contentamiento que afecta al cuerpo y va más

allá de él. Es un sentimiento que, si intentas lograr, puede que se te escape de las manos. Por eso vamos a comenzar a construir sus cimientos.

Como hemos leído en la definición de la RAE, la felicidad es un estado de satisfacción y esta última es una condición más visceral y conocida. La satisfacción es el «cumplimiento del deseo o del gusto». Y en el presente siempre tienes deseos que has conseguido cumplir: puedes respirar profundo, beber agua cuando tienes sed, colocarte en una posición más cómoda cuando notas alguna molestia física, abrigarte cuando tienes frío, etcétera. Centrarte en la satisfacción presente es un proceso sencillo que puedes lograr en unos segundos. Puedes mantener esa sensación agradable por un tiempo y entonces se hará más estable, más intensa y acabará, de forma progresiva, convirtiéndose en felicidad.

Una de las mejores formas de aprender a conseguirlo es con la práctica; cuando aprendes de manera teórica, la información solo se almacena en una parte del cerebro. Sin embargo, cuando aplicas lo que has aprendido y realizas una tarea, varias partes del cerebro comienzan a actuar de forma sincronizada, lo que favorece el aprendizaje a largo plazo. Por eso nunca se te olvida montar en bici o conducir. Esta es la razón por la que este libro está repleto de ejercicios, para que puedas poner las distintas partes de tu cerebro a trabajar a la vez y que esta nueva información feliz quede grabada en todas tus células.

Por eso vamos a practicar con el ejercicio llamado «Exprimir la satisfacción». Como la satisfacción es un estado sencillo de experimentar, vas a usarla como puerta para tu felicidad. Durante todo el recorrido que hagamos juntos voy a mostrarte varias herramientas, primero las pondré yo misma en práctica para que veas cómo se utilizan y después será tu turno.

EJERCICIO

## EXPRIMIR LA SATISFACCIÓN

Centra tu atención en la sensación de satisfacción y dirige tus pensamientos hacia ella, buscando razones por las que estar satisfecho:

Así lo haría yo:

«Me siento satisfecha por la comodidad del lugar en el que estoy trabajando, porque puedo respirar profundo, porque mi columna vertebral se encuentra cómoda y puedo cambiar su posición para que lo esté todavía más, porque mi cuerpo me da información sobre lo que necesita, porque un sorbo de agua fresca siempre me hace sentir bien, porque hay un pacífico silencio a mi alrededor, porque mi gata tiene una cara de total satisfacción mientras duerme delante de mí, porque cuando me siento así, los sonidos a mi alrededor me resultan agradables, porque mi mente entra en calma, porque me doy cuenta de que tengo todo lo que necesito en este momento y porque estoy segura de que tú también».

**Ahora es tu turno:**

¿Por qué te sientes satisfecho?

**Nota de la autora:** Deja que tus palabras fluyan e intenta sentirlas sin juzgarlas. Conecta con la satisfacción y escribe sobre ella. El propósito de este ejercicio es hacerte sentir satisfecho, así que si te sientes bien mientras lo haces, lo has hecho de forma correcta.

# LOS CAMINOS HACIA LA FELICIDAD

En los primeros tiempos de la Psicología positiva, los psicólogos Martin Seligman y Christopher Peterson eligieron tres vías para estudiar la felicidad:

1. *Sentirse bien:* Buscando emociones y sensaciones placenteras en cada momento. Este es el modelo hedonista de felicidad que proponía Epicuro, filósofo griego que abogaba por maximizar el placer y minimizar el dolor como forma de alcanzar la felicidad. Hay maneras sencillas de lograrlo a través de la atención ya que existen muchos estímulos cotidianos que te pueden hacer sentir placer, como respirar, moverte, beber agua, comer, sonreír… Y además, los efectos de exprimir el placer son ampliamente beneficiosos, ya que no puedes sentir placer y dolor, estrés o ansiedad al mismo tiempo. El hecho de entrenar uno te hará disminuir el otro.

2. *Participar plenamente:* El psicólogo Mihály Csíkszentmihályi exploró durante décadas la satisfacción que las personas experimentan en sus actividades diarias y descubrió que sienten más satisfacción cuando están totalmente inmersas y concentradas en lo que están haciendo. Él llamó a este estado «flujo» (en inglés, *flow)*. Esto es algo sencillo de aplicar también. Ya que en tu día a día tienes que realizar tareas, puedes usarlas para concentrarte tanto en ellas que llegues a este estado de flujo que te traerá más felicidad.

3. *Haciendo el bien:* Buscar la felicidad yendo más allá de ti es practicar el concepto de eudaimonia de Aristóteles,

que enfatiza conocer tu verdadero yo y actuar de acuerdo con tus virtudes. Además, descubrirás que esta es una de las claves de este libro. Yo lo he llamado «inspiración»: compartir con los demás lo mejor de ti.

Según varios grupos de enfoque y pruebas a cientos de voluntarios[17], se llegó a la conclusión de que cada uno de estos caminos contribuye individualmente a la satisfacción con la vida.

## SOLO PUEDES SER FELIZ ¡YA!

El presente es el único momento en el que puedes experimentar algo. Solo puedes sentir, pensar, vivir y ser en el presente. El ahora es un momento en el que parece que no pasa nada y, sin embargo, en él pasa todo. Por eso es muy curioso que se hable tan poco del presente. Por ejemplo, cuando quedas con tus amigos, les cuentas lo que has hecho, recordáis lo que habéis vivido juntos, les describes lo que te gustaría vivir (eso si hay suerte y no habláis de las noticias)… Estás ahí con tus amigos y en cambio estáis hablando del pasado o del futuro y al hacerlo dejáis de disfrutar los detalles de lo que estáis viviendo en ese momento.

A veces tu mente puede irse a un evento pasado para intentar arreglarlo porque concibe que no estuvo bien, o atraparlo para que no se escape porque considera que estuvo muy bien. Otras veces simplemente tienes la costumbre de pensar en el pasado, que es el tipo de pensamiento más practicado y por tanto el que más fácil te resulta tener.

También puedes irte con tu mente al futuro, que siempre es más productivo que viajar al pasado; sin embargo, co-

rres el riesgo de posponer tu felicidad. En este caso, la clave estaría en tu bienestar emocional. Si pensar en el futuro te hace sentir bien en el presente, estás caminando hacia tu felicidad. En cambio, si los pensamientos del mañana te generan estrés hoy, no estás caminando hacia tu felicidad sino retrocediendo.

De todas formas, no hay nada que te haga sentir mejor ahora que pensar en el ahora.

## CÉNTRATE EN LAS SENSACIONES AGRADABLES DEL PRESENTE

Puedes encontrar una forma de sentirte bien ya. Con independencia de lo que estés viviendo, puedes comenzar a dirigir tu atención hacia los aspectos placenteros de tu experiencia ahora, ya sea a nivel interno, centrándote en tus sensaciones agradables, o externo, poniendo el foco en las partes que te gustan de las cosas, personas o situaciones que ves. Para lograrlo, los ejercicios de meditación que hemos explicado en los apartados anteriores te ayudarán y también lo hará todo el contenido y los ejercicios que están por venir, ya que están diseñados para que ser feliz ya sea una realidad para ti. Sin embargo, cuando integras este conocimiento y empiezas a aplicarlo en tu vida cotidiana, es cuando comenzarás a experimentar sus verdaderos resultados.

Te recomiendo que apliques lo que aprendas en estas páginas cada día hasta que te sea tan familiar que se convierta en un hábito. En ese momento tendrás tan entrenado el músculo de tu felicidad que esta se convertirá en tu estado normal, y cuando te alejes ligeramente de él, te darás cuenta y podrás volver a él de forma sencilla.

## DEJA DE PENSAR DE DÓNDE VENDRÁ LA FELICIDAD Y CRÉALA

Comienza a construir la felicidad dentro de ti en este mismo momento, porque las situaciones externas no pueden generarte ni restarte felicidad a largo plazo. El hecho es que después de seis meses de haber perdido las piernas, los parapléjicos que participaron en un estudio realizado en la Universidad de Northwestern[18] se encontraban casi igual de felices que antes de haber sufrido el accidente. En ese mismo estudio también investigaron a un grupo de personas que había ganado la lotería, y al cabo de seis meses se sentían algo menos felices que justo antes de que les tocara. Dos situaciones muy distintas: una que nadie desearía y otra que casi todo el mundo querría tener, y el efecto en la felicidad a largo plazo es muy parecido. Tanto en las situaciones «buenas» como en las «malas» el protagonista eres tú siempre, y solo tú puedes elegir cómo afrontarlas para sacar lo mejor o lo peor de ellas. Ser feliz es, por tanto, tu decisión.

## FELICIDAD NATURAL Y SINTÉTICA

Según Dan Gilbert, profesor de Psicología en la Universidad de Harvard, existen dos tipos de felicidad: la natural y la sintética. La felicidad natural es la que experimentamos cuando conseguimos lo que queremos y la sintética es la que fabricamos para adaptarnos cuando no tenemos lo que deseamos. La felicidad natural es temporal y depende de las circunstancias externas. La felicidad sintética puede generarse sin ningún estímulo externo, por lo que depende solo de nosotros, de que aquello que elegimos pensar nos genere felicidad.

En 1642 sir Thomas Browne, un escritor polímata del siglo XVII, escribió: «Soy el hombre vivo más feliz, tengo en mí lo que convierte la pobreza en riqueza, la adversidad en prosperidad». Ese secreto de sir Thomas también lo tienes tú: un sistema inmunológico psicológico, es decir, un sistema de procesos mentales que te ayudan a cambiar tus visiones del mundo para poder sentirte mejor en él y sobre él. Tú puedes elegir tomar una perspectiva beneficiosa sobre ti y el mundo que te rodea y así crear esa felicidad sintética cada día.

Y este secreto del que hablaba sir Thomas consiste en la relación entre felicidad y éxito, tema del que vamos a tratar en el siguiente capítulo.

## TU LUGAR FELIZ

También puedes ir a tu «lugar feliz». Es curioso, pero cuando no tenemos una palabra para definir algo, también es difícil que ese algo se dé en nuestra experiencia. Los ingleses tienen una expresión «I'm going to my happy place», que se traduce como «me voy a mi lugar feliz». No es que se vayan a su lugar favorito donde son felices, lo que quieren decir es que van a un lugar dentro de ellos donde se sienten bien, un «lugar» en su interior en el que generan esa felicidad sintética. En castellano no tenemos ninguna expresión parecida, por lo que no es tan frecuente este concepto. ¿Te apetece copiarles la expresión a los anglosajones y construir ese lugar feliz en ti? ¡Yo ya lo tengo!

## EJERCICIO

# TU LUGAR FELIZ

- ¿Cómo te sentirías en ese lugar feliz?

- ¿Qué harías, pensarías o sentirías para llegar a él?

- ¿Tiene una representación visual?

- ¿Está en alguna parte de tu cuerpo?

¡Ya tienes tu lugar feliz!

## GEZELLIG

Otro concepto que es muy importante en la cultura holandesa y que en nuestro idioma no tenemos es *gezellig:* un estado de ánimo placentero que muchas personas ponen en práctica para alcanzar la felicidad, sobre todo en invierno. Lo consiguen con el uso de elementos que aportan belleza, comodidad, placer, calor y diversión. Así es como los holandeses encuentran su *gezellig*. Y es que Holanda está entre los diez países más felices en el Informe Mundial de la Felicidad de 2017. El mismo país que está también entre los veinte más ricos del mundo.

¿Sabes lo mejor de todo lo aprendido en este capítulo? Lo que va a venir en el siguiente. Ya que comprobarás que la felicidad sintética te ayuda a tener más éxito, lo que produce que mejoren tus circunstancias externas y que así estas te generen más felicidad de forma natural. Y, a fin de cuentas, ese es el propósito de este libro. Por eso voy a dedicar el siguiente capítulo al éxito.