

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Ecología mental

para
dummies[®]



Da sentido a tu vida

Cultiva emociones y hábitos
mentales saludables

Descubre técnicas
para vencer tus miedos
y complejos

Félix Torán

*Experto en crecimiento personal
e ingeniero aeroespacial*

Ecología mental

PARA

DUMMIES™

Félix Torán

Índice

Portada

Acerca del autor

Dedicatoria

Agradecimientos del autor

Introducción

Parte I. Acércate a la ecología mental

Capítulo 1. Qué es (y no es) la ecología mental

Capítulo 2. Todo está interconectado

Capítulo 3. La higiene mental

Parte II. Un par de herramientas esenciales

Capítulo 4. La concentración y la atención plena

Capítulo 5. Desarrolla la concentración y la atención plena

Parte III. Desintoxícate mental y emocionalmente

Capítulo 6. Cómo vencer las toxinas mentales

Capítulo 7. Pensamientos y emociones altamente tóxicos

Capítulo 8. Otras impurezas que hay que filtrar

Parte IV. Planta las semillas para una transformación positiva

Capítulo 9. Practica la generosidad y la gratitud

Capítulo 10. Turbopropulsores para mejorar tu conexión con los demás

Capítulo 11. La actitud mental positiva y la proactividad

Parte V. Dirige tu vida

Capítulo 12. Aplica la ley de la atracción

Capítulo 13. Da sentido a tu vida con una misión

Capítulo 14. Dale un rumbo a tu vida y sigue tu camino con visión y valores

Parte VI. Los decálogos

Capítulo 15. Diez formas de llevar la meditación a tu vida cotidiana

Capítulo 16. Diez hábitos para cultivar emociones positivas a diario y practicar la ecología mental

Capítulo 17. Diez recursos para propulsar tu crecimiento personal

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie ...para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie ...para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie ...para Dummies están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección ...para Dummies está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección ...para Dummies.

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros ...para Dummies.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.

6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

*Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:
www.youtube.com/paradummies
¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!*

Acerca del autor

Félix Torán combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con años de estudio y divulgación en el ámbito del crecimiento personal.

Se doctoró en Ingeniería Electrónica por la Universidad de Valencia (España), con la mención Doctor Europeus por una tesis doctoral codirigida por la Agencia Espacial Europea. Es autor de más de 110 publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha trabajado e investigado temas tan variados como la instrumentación electrónica, ingeniería medioambiental, pararrayos e ingeniería del software hasta el año 2000, fecha en la que centró su trabajo en temas aeroespaciales.

Ha participado como profesor invitado en diversos programas de máster internacionales en varias universidades europeas. Entre 2000 y 2002 escribió en la edición española de la revista *PC World* con una sección titulada «Cómo funciona», donde explicaba con palabras sencillas el funcionamiento de los diferentes componentes de un ordenador. También ha escrito sobre internet en diversas revistas nacionales, como *iWorld*, y ha escrito artículos de portada para revistas internacionales de ingeniería del software, como *Dr. Dobbs's Journal*.

Ha recibido varios reconocimientos de carácter internacional por su labor, como el premio internacional Salva i Campillo de Telecomunicaciones al proyecto más original (Barcelona, 2004) y el premio *ESA Awards* de la Agencia Espacial Europea en 2002, como coinventor de la tecnología SISNeT de la Agencia Espacial Europea (basada en el trabajo de su tesis doctoral), la cual se ha empleado (y se sigue empleando) en Europa en el campo de la navegación por satélite.

Inició su trayectoria investigadora en 1997 y, desde el año 2000, trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea. En 2013 (como científico y escritor, y sin representar a agencia espacial alguna) fue presentado como portavoz en España de la Axe Apollo Space Academy (AASA), que ha seleccionado al primer turista espacial español (Eduardo Lurueña), que viajará al espacio en 2015, y convertirá dos de los libros de Félix Torán en los primeros españoles en subir al espacio de la mano del primer turista espacial de España.

Desde 1999 no ha dejado de aprender e investigar sobre temas de crecimiento personal, y desde 2008 (gracias a su primer libro, *La respuesta del universo*) empezó a compartir sus conocimientos por escrito. Además de *Ecología mental para Dummies*, es autor de ocho libros de crecimiento personal, incluyendo el éxito de ventas *El tiempo en tus manos* (Ediciones Luciérnaga, Grupo Planeta). Algunos de sus libros se han traducido a otras lenguas. Publica mensualmente su propia sección de

ayuda práctica en la revista *Psicología Práctica*.

Como conferenciante, ha impartido cientos de programas (charlas, seminarios, talleres, conferencias, etc.), en los que aborda temas de ecología mental, liderazgo consciente, gestión del tiempo, consecución de metas y objetivos, *mindfulness*, etc. Ha participado activamente en diversos proyectos humanitarios, y en 2009-2010 presidió el Rotary eClub de Latinoamérica.

Es un escritor y orador dinámico, motivador, cercano y accesible que, a través de un enfoque claro y práctico, disfruta al compartir sus conocimientos sobre crecimiento personal y otros temas. En particular, le encanta compartir recursos de crecimiento personal con sus lectores en su página web (www.felixtoran.es).

Escribir le apasiona, y no es raro encontrarle en cualquier parte del mundo y en las más diversas situaciones disfrutando de la escritura, ya sea en un parque de Nueva York, una playa de California, un *Honky-Tonk* en Nashville, un avión cruzando el Atlántico, ¡e incluso alguna vez justo antes de empezar una conferencia!

Dedicatoria

Dedico este libro a mi esposa Silvia, y a mis hijos Carla y Adrián, que siempre me han acompañado en todas mis aventuras literarias, conferencias, presentaciones de libro, etc. Si todas esas aventuras ya son maravillosas de por sí, ellos las han convertido en un auténtico paraíso. También se lo dedico a mis padres, José Félix y Amparo, a mis suegros Paco y Maru, y a toda mi familia en general.

Agradecimientos del autor

En primer lugar, deseo expresar un agradecimiento muy especial a mi familia por su apoyo y por estar siempre ahí. Igualmente, quiero dar las gracias a todas las personas con las que me he encontrado a lo largo de mi carrera, aunque solo fuera durante un tiempo. De todos y todas siempre he aprendido lecciones muy valiosas que nunca he olvidado.

Mil gracias a todos mis lectores y seguidores en las redes sociales, que siempre me acompañan desde los más diversos lugares del mundo, por Facebook (<http://www.facebook.com/FelixToran>) y Twitter (@FelixToran). Igualmente, muchas gracias a todas las personas que asisten cada año a mis presentaciones de libro, firmas y charlas por toda España y me transmiten sus palabras de agradecimiento por mi trabajo y por la información que comparto.

Uno de los mensajes clave que transmite este libro es que todos estamos interconectados y, en consecuencia, no existen los éxitos individuales (solo el ego podría creer algo así). Por ello, no puedo dejar de expresar que este libro no es un logro individual, sino de equipo. Tras él se esconden grandes profesionales del mundo editorial que lo han hecho realidad. En particular, quiero dar las gracias a mi editora, Núria Barba, por su excelente trabajo. Ha sido maravilloso trabajar en equipo con una editora tan competente, inteligente, cercana, proactiva y capaz de lanzar preguntas que te motivan a ver las cosas desde un enfoque que te permite mejorar constantemente mientras escribes. ¡Así da gusto trabajar! Igualmente, mil gracias a Mercedes Pascual y, en general, a todo el equipo *Para Dummies* por contribuir a hacer realidad este libro.

Introducción

¿Verdad que te gustaría ser feliz y tener éxito? ¡Menuda pregunta! ¿A quién no le iba a gustar? Pero, claro, falta resolver un pequeño detalle: ¿cómo lograrlo?

Ante esa pregunta lo normal es que esperes una fórmula mágica que te proporcione la felicidad de forma rápida (más bien, instantánea), sencilla y que no implique demasiado esfuerzo por tu parte. ¡Y no te culpo por ello! Te confieso que yo también comencé pensando que podría ser posible algo así.

Y me puse a buscarlo con el objetivo de compartirlo después con otras personas. La buena noticia es que encontré las pautas para conseguirlo. Otra buena noticia es que la forma de conseguirlo se puede explicar fácilmente a cualquier persona (en otras palabras, no se trata de algo que solo puedan conseguir algunos privilegiados). Sin embargo, la mala noticia es que no es algo cómodo que vayamos a lograr sin esfuerzo por nuestra parte, ni con resultados inmediatos.

De todos modos, ¡seguro que tampoco te ha sorprendido! Es probable que alguna vez hayas visto mensajes del tipo «tú puedes ser feliz». Y quizá tu primera reacción haya sido pensar: «Parece fácil, pero no debe serlo... Si es tan fácil, ¿por qué hay tanta gente infeliz en el mundo?». ¡Y te doy la razón! No es fácil. Pero tampoco es imposible, pues todo el que se lo proponga puede lograrlo. No te prometo que con este libro vayas a alcanzar la iluminación como Buda, pero puedes incrementar de forma asombrosa tu nivel de felicidad y de éxito en la vida.

Por ello, el mensaje que te transmite este libro es muy diferente del «puedes ser feliz». Este libro te dice que si quieres ser feliz y tener éxito, puedes lograrlo. Y si además de querer lograrlo pones en práctica las herramientas que te proporciona con entusiasmo y perseverancia, lo conseguirás. No será de la noche a la mañana, pero verás los progresos con claridad y de forma gradual.

Ahora, la pregunta del millón: ¿cómo conseguirlo? Para tener éxito y ser feliz, hay que comenzar por aplicar la higiene mental. En pocas palabras, se trata de:

- ✓ Cerrar la puerta a adquirir nuevos hábitos y emociones tóxicos.
- ✓ Deshacerte de los hábitos y emociones tóxicos instalados en ti.
- ✓ Crear hábitos y emociones positivos.
- ✓ Dirigir tu vida, dotándola de rumbo y sentido.

Lo anterior te llevará por el camino del éxito y te sentirás más feliz. Sin embargo, para

llegar al máximo nivel de felicidad hay que aportar un elemento extra. Es fundamental que recuerdes un principio esencial: en el universo, todo está unido a todo. Las personas también somos interdependientes, lo cual significa que no puedes ser feliz si te consideras un ente ajeno al resto del universo. Para ser feliz es necesario que otras personas sean felices junto a ti. ¡Y ese es el quinto ingrediente! Si añades esa filosofía a la higiene mental, la conviertes en ecología mental. Y ese es el camino para tener éxito, ser feliz, mejorar tus relaciones interpersonales, disfrutar de todo lo que haces, hacer felices a los demás, y contribuir a que este mundo sea un lugar mejor.

La ecología mental implica mejorar en tu interior, pero no de forma egoísta. No solo piensas en tu beneficio, sino también en el de los demás. Te deshaces de pensamientos y emociones tóxicos por tu bien, pero, al mismo tiempo, contribuyes a crear a tu alrededor un ambiente libre de contenido tóxico, donde prolifera la felicidad, y todos ganan.

Dicho así, puede parecerse complicado; pero, como te decía, todo el mundo puede lograrlo, y a través de este libro lo aprenderás de una forma clara y divertida que te invita a comprobar sus resultados por ti mismo.

Acerca de este libro

En *Ecología mental para Dummies* encontrarás una completa caja de herramientas llena de recursos prácticos para tu crecimiento personal, que te enseñará a enfocar ese crecimiento desde una perspectiva de pensamiento global (tú y el resto del mundo, como un todo interconectado), para luego actuar de forma local (en tu interior).

Los temas se explican de forma sencilla y accesible, para que comprendas su razón de ser y su lógica de funcionamiento. Pero no se trata de un libro de teoría, ni de promesas. Sobre todo, encontrarás pasos concretos para practicar aquello que aprendas en tu vida cotidiana.

Tampoco es un libro que requiera confianza ciega por tu parte. No es necesario que adoptes una nueva creencia para que este libro funcione. Solo debes confiar en ti mismo y abrir la puerta a los beneficios que te puede ofrecer la ecología mental. De esta forma, verás los progresos por ti mismo, ¡y no hay nada más convincente que eso!

Es un libro pensado para llevarlo contigo y experimentar mejoras a muchos niveles, entre ellas:

- ✓ Disfrutar de lo que haces (trabajo, amigos, familia, etc.).
- ✓ Ganar amigos y mejorar la calidad de tus relaciones interpersonales.

- ✓ Sentirte más feliz.
- ✓ Deshacerte de los pensamientos y emociones tóxicos que te hacen sufrir a ti, y de rebote, a otras personas.
- ✓ Alcanzar un mayor nivel de éxito.
- ✓ Dotar a tu vida de un sentido y un rumbo.
- ✓ Alcanzar un mayor nivel de paz interior.
- ✓ Conocerte mejor, y mejorar desde el interior.
- ✓ Reforzar tu conexión con las personas que te rodean, y, en general, con todo el mundo, e incluso con el planeta en el que vives.

¿A quién le interesa este libro?

Ante la pregunta anterior, te diría que este libro interesa a toda la gente. ¡Para qué nos vamos a engañar! Ser feliz y tener éxito nos interesa a todos.

Sin embargo, al pensar en el lector de esta obra, no solo nos hemos fijado en que el tema le parezca interesante, sino también en que el libro ofrezca resultados positivos y tangibles. Teniendo en cuenta esto, hemos realizado los siguientes supuestos acerca del lector de este libro:

- ✓ Desea ser feliz.
- ✓ Quiere alcanzar un mayor nivel de éxito en la vida.
- ✓ No le basta con que le digan que puede ser feliz y tener éxito. Sobre todo, quiere aprender cómo lograrlo.
- ✓ Desea trabajar en su crecimiento personal con herramientas sencillas y que pueda trasladar a su vida cotidiana con facilidad.
- ✓ Quiere disfrutar de unas buenas relaciones interpersonales que nunca dejen de mejorar (con su familia, jefe, compañeros, amigos, subordinados, etc.).
- ✓ Desea aprender a lidiar con pensamientos y emociones tóxicos (tanto los que suceden en su interior como los externos) como el odio, la envidia, el deseo de venganza, etc.
- ✓ Le gustaría que el ambiente a su alrededor fuera agradable, y que reinara la paz, la amistad y, en general, la felicidad.

- ✓ Desea que su vida tenga un sentido claro y un rumbo marcado.
- ✓ Quiere controlar sus emociones y pensamientos, sobre todo para alejar los tóxicos, y para controlar sus reacciones.
- ✓ Desea alcanzar un mayor nivel de paz interior y serenidad, especialmente ante las situaciones adversas que se encuentra en su camino.
- ✓ Anhela vivir una vida con el menor sufrimiento posible, disfrutando de todo lo que hace en su máxima intensidad.
- ✓ Se encuentra motivado y dispuesto a pasar a la acción con entusiasmo y perseverancia.
- ✓ Considerando que tienes este libro en tus manos... ¡apuesto a que cumples con las características anteriores! ¡Bienvenido a este apasionante viaje de crecimiento personal!

¿Cómo se organiza este libro?

Ecología mental para Dummies es un libro que se organiza según las partes esenciales de la ecología mental, con el propósito de que el lector encuentre rápidamente aquellas herramientas que más necesita en cada momento concreto. El libro consta de seis partes, divididas en varios capítulos:

Parte I: Acércate a la ecología mental

Esta parte te propone una toma de contacto con la ecología mental, para que te hagas una idea de lo que es y de lo que no es, incluyendo sus diferencias con la higiene mental, la ecología medioambiental, el ecologismo, etc. Además, te acerca a una idea central de la ecología mental: todo está unido a todo (y eso incluye tu conexión con otras personas). También pone el acento en un punto clave: no puedes cambiar el mundo que te rodea de forma global. Sin embargo, vale la pena comenzar a pensar de forma global, para actuar luego de forma local. Así, paso a paso, y comenzando desde dentro, podrás transformar positivamente el mundo que te rodea. Hay un capítulo dedicado a conocer mejor la higiene mental, que te proporciona los útiles necesarios para realizar una transformación positiva en tu propio crecimiento personal, desde tu interior. Y como en todas las buenas historias, siempre tiene que haber un villano... La ecología mental no es la excepción. El malvado enemigo se llama ego y reside dentro de ti. En la parte I conocerás mejor al ego y sus tretas.

Parte II: Un par de herramientas esenciales

Esta parte te presenta dos herramientas muy poderosas para extraer el mayor potencial de la ecología mental. En general, te ofrecen dos posibilidades para aplicar en tu crecimiento personal: la concentración y la atención plena (también conocida como *mindfulness*). Si te gusta conocer la teoría antes de pasar a la acción, te encantará leer el capítulo 4. Allí conocerás en detalle qué significa la concentración y el *mindfulness*, qué matices los diferencian, y qué pueden aportar a tu práctica de la ecología mental. Si la teoría no es lo tuyo (vamos, que eres de los que prefieren empezar a usar los aparatos sin leer el manual de instrucciones), no hay duda de que el capítulo 5 es el tuyo. Allí aprenderás cómo pasar a la práctica y desarrollar esas dos importantes cualidades.

Parte III: Desintoxícate mental y emocionalmente

Esta parte va al grano por lo que a higiene mental se refiere. Nos preocupamos demasiado sobre qué hacer para ser felices (y eso está muy bien), pero olvidamos que es más importante preocuparse por dejar de ser no-felices. En efecto, estamos llenos de toxinas mentales y emocionales que nos llevan a actuar de forma contraria a la obtención del éxito y la felicidad. La razón por la que cuesta tanto ver progresos en materia de éxito y felicidad reside (en gran medida) en esas resistencias interiores que pisan el freno desde dentro. La higiene mental tiene mucho que aportar en esa línea. Por ello, la parte III se centra en eliminar las toxinas mentales y emocionales que te hacen sufrir (y, de rebote, también hacen que sufran otras personas) y frenan tu crecimiento personal. Te ofrece una herramienta práctica (y de aplicación genérica) para atrapar esos patrones mentales y emocionales negativos, cambiándolos por pensamientos y emociones positivos (que te llevan hacia el éxito y la felicidad). Además, esta parte aborda las emociones tóxicas más peligrosas, esas que han movido a tantos seres humanos a hacer cosas de las que luego se han arrepentido. Y no solo se conforma con listarlas: te explica cómo lidiar con esas emociones, aplicando los principios de la ecología mental. También se presentan en esta parte una serie de costumbres o vicios tóxicos que hay que evitar a toda costa (o eliminar en caso de estar ya arraigados), ofreciéndote unas herramientas prácticas y consejos para detectarlos y reemplazarlos por hábitos positivos. ¡Esta parte es pura higiene mental en acción!

Parte IV: Planta las semillas para una transformación positiva

Es esencial que te deshagas del contenido tóxico que te frena desde dentro o que te

empuja a actuar en dirección contraria a la felicidad (y de eso se ocupa la parte III). Es una gran parte de la higiene mental. Pero también es importante cuidar las emociones y los pensamientos positivos que te lleven por el buen camino (el del éxito y la felicidad). ¡Esa es la otra cara de la moneda en la higiene mental, y de eso se encarga esta parte! En la parte IV encontrarás muchas herramientas prácticas para cultivar cualidades que se convertirán en auténticos turbopropulsores para tu crecimiento personal, y reforzarán tu conexión con el resto de personas, con el mundo, y en general, con el universo. Entre otras cosas, se aborda la gratitud, la generosidad, la alegría empática y la compasión. Tampoco se olvidan dos cualidades que posee toda persona de éxito: la actitud mental positiva y la proactividad.

Parte V: Dirige tu vida

Aunque consigas eliminar todo el contenido tóxico de tu mente, y empieces a cultivar emociones y pensamientos positivos, eso no implica que siempre vayas a ser feliz y cultivar éxitos. Quizá sea así por un tiempo, pero antes o después acabarás preguntándote qué sentido tiene tu vida y hacia dónde la conduces. Y si no tienes respuesta para ello, terminarás por ser infeliz, y sentirás que no tienes verdadero éxito en la vida. La parte V te aporta los elementos esenciales para que no caigas en esa nefasta situación, entre los cuales cabe destacar la misión y la visión personal. Además, aprenderás qué es la ley de la atracción (sí, esa de la que tanto se habla), te darás cuenta de que es mucho más tangible de lo que parece, y aprenderás cómo utilizarla para alcanzar tus objetivos por la vía más rápida.

Parte VI: Los decálogos

¿Quieres encontrar información sencilla, entretenida y práctica sobre la ecología mental? Esta parte te la ofrece a través de tres decálogos. Se incluyen diez formas de llevar la meditación a tu vida cotidiana (en particular la concentración y el *mindfulness*), diez hábitos para llevar la ecología mental a tu vida cotidiana y diez recursos para propulsar tu crecimiento personal, incluyendo libros, páginas web, blogs, *podcasts* y alguna aplicación para tu *smartphone*.

Iconos utilizados en este libro

Para ayudarte a encontrar información o para destacar datos relevantes se utilizan los siguientes iconos:



Este icono señala un ejemplo utilizado para transmitir un concepto de forma más clara y sencilla de asimilar.



Como te adelantábamos en apartados anteriores, este libro es muy práctico. Por ello, mediante este icono podrás localizar fácilmente los diferentes ejercicios prácticos.



Este icono indica una recomendación para llevar a la práctica algún concepto o herramienta de crecimiento personal de forma más eficaz y eficiente.



Este icono aporta una historia o vivencia que te permitirá asimilar con facilidad algunos de los conceptos explicados en el libro.



Este icono te alerta sobre detalles importantes que debes tener en cuenta a la hora de interpretar o llevar a la práctica la información explicada.



A través de este icono se destaca información que no debes olvidar a la hora de utilizar los conceptos y herramientas mostrados.



Este icono destaca la información que te invita a filosofar sobre temas trascendentales, y a elevar tu pensamiento a un nivel superior.



Este icono se emplea para destacar datos curiosos que podrían despertar tu interés por determinados temas.



Mediante este icono conocerás pequeñas tretas para llevar a la práctica algunos conceptos de forma rápida y eficaz.

¿Cómo continuar?

Ecología mental para Dummies te ofrece una gran flexibilidad en cuanto a su lectura. No es necesario que lo leas siguiendo un orden particular. Puedes comenzar por donde te apetezca y dar los saltos que consideres oportunos entre los capítulos.

Aunque puedes empezar por donde quieras, una buena forma de hacerlo consiste en identificar cuál es el tema que más te preocupa por lo que se refiere a tu crecimiento personal, y empezar la lectura por la parte del libro relacionada con el asunto en cuestión. Algunos ejemplos:

- ✓ Si la crisis te tiene desmoralizado, tienes larguísimas jornadas de trabajo, disfrutas de pocas vacaciones, etc., debes saber que esto no durará siempre. De hecho, etimológicamente, *crisis* significa ‘cambio’. En lugar de verlo como un problema, piensa que es una oportunidad de cambiar tu vida (de hecho, después de la crisis, por definición, las cosas ya no serán como antes)... Es una ocasión para replantearte tu misión y tu visión, para lograr algún día dar un giro a tu vida hacia donde quieres dirigirla. Recuerda que las crisis siempre han existido y siempre existirán, y como decía Albert Einstein, en esos periodos la humanidad realiza los progresos más importantes (ya que no se encuentra en la zona de confort). Para seguir ese camino, te aconsejo armarte de proactividad y actitud mental positiva, siendo el capítulo 11 el punto de partida ideal. Después, salta a los capítulos 13 y 14 para encontrar tu misión y definir tu visión.
- ✓ Si estás pasando por una etapa complicada en el trabajo, provocada por una relación tóxica con un compañero, en la parte III del libro encontrarás varias herramientas útiles.
- ✓ Si te rodea gente muy tóxica y eso te influye negativamente, o piensas que es

imposible progresar en tu crecimiento personal en esas condiciones, te recomiendo comprender mejor la ecología mental y el ego en la parte I, para pasar después a la parte III.

- ✓ Si te encuentras en un periodo repleto de imprevistos, situaciones adversas y estrés, y quieres afrontarlo con mayor claridad mental y paz interior, encontrarás lo que necesitas en la parte II (aprenderás a desarrollar la concentración mental y el *mindfulness*).
- ✓ Si sientes que tu vida transcurre sin un rumbo definido, estás desorientado y tienes la sensación de que tu vida no progresa, encontrarás buenos consejos y herramientas en el capítulo 14, donde aprenderás a dotar tu vida de una visión personal.
- ✓ Si te sientes solo o desplazado, o piensas que tu conexión con quienes te rodean no es todo lo buena que debería ser, te sugiero comenzar por la parte IV.
- ✓ Si te enfrentas a la envidia o el odio de otras personas, ve al capítulo 7.
- ✓ Si te encuentras en una situación (por ejemplo, laboral) que no te satisface, y has decidido dar un giro de 360° en tu vida (poco a poco), te recomiendo que vayas a los capítulos 13 y 14 antes de progresar en otras áreas de tu crecimiento personal.
- ✓ Si deseas conocerte mejor e investigar en tu interior para seguir mejorando, te interesa la parte II.
- ✓ Si eres madre (especialmente con niños) y esposa, ¡ya sabes qué es la multitarea! Te recomiendo afrontar este periodo de tu vida como lo hace mi esposa: considerándolo una etapa de la vida que no es para siempre, y que un día recordarás con cariño e incluso desearás revivir (y esto es algo que quien ha pasado por ahí te lo podrá confirmar). A pesar de lo dura que es esa etapa, si deseas vivirla en toda su intensidad y disfrutar de cada instante, la clave es hacerlo en contacto con el presente. Para ello, el *mindfulness* es la herramienta clave, y te aconsejo acudir al capítulo 5.
- ✓ Si crees que todo te sale mal, y pasas el tiempo esperando a que ocurra algo bueno (pero nunca llega), te recomiendo empezar por el capítulo 11.
- ✓ Si eres consciente de que tienes algunos hábitos que no te hacen bien (por ejemplo quejarte, sentir envidia, dejar las cosas para luego, etc.) te conviene comenzar por el capítulo 6.
- ✓ Si tienes sueños ambiciosos claros, y te gustaría alcanzarlos por la vía rápida, te

recomiendo acudir al capítulo 12, para aprender a utilizar la ley de la atracción.

- ✓ Si eres consciente de que los tropiezos en la vida te hacen daño e imposibilitan tu avance, te aconsejo comenzar por el capítulo 11.
- ✓ ¿Tienes ganas de experimentar una transformación positiva en tu vida pero te falta ánimo, entusiasmo y motivación? En ese caso, te recomiendo empezar por la parte V y complementarla con el capítulo 11.

Además (aunque hayas leído el libro de cabo a rabo), te recomiendo utilizarlo como fuente de inspiración. Tómalo en cualquier momento, abre alguna de sus páginas, y «picotea» alguno de sus consejos, enseñanzas, etc. Esto te proporcionará inspiración para poner en práctica lo aprendido en tu vida cotidiana.

Parte I

**Acércate a la ecología
mental**

En esta parte...

¿Quieres saber qué es la ecología mental y cómo puede ayudarte a ser más feliz y tener más éxito? ¿Quizá también cómo se pone en práctica? ¡Has llegado al lugar correcto! En esta parte encontrarás respuestas para esas y otras cuestiones.

Además, entenderás por qué la unidad del universo (eso de que todo está conectado a todo, que seguramente habrás oído más de una vez) tiene tanta importancia para la ecología mental. También se explica qué es y en qué consiste la higiene mental, así como sus diferencias con la ecología mental.

Capítulo 1

Qué es (y no es) la ecología mental

En este capítulo

- ▶ Qué es la ecología mental
 - ▶ Qué no es la ecología mental
 - ▶ Vínculos con la ecología y el ecologismo
 - ▶ Cuestión de actitud
 - ▶ Bases para practicar la ecología mental
-

La ecología mental tiene mucho que ofrecerte. Si la aplicas, descubrirás que se trata de una herramienta muy poderosa para tu crecimiento personal. Te ayudará a desprenderte de lo más dañino (pues actúa desde tu interior) y a cultivar cualidades que te aportarán felicidad, armonía y paz mental. También, reforzará tu conexión y equilibrio con el resto de seres, mejorará tus relaciones interpersonales y experimentarás una transformación positiva en la que tú aportas al conjunto, pero también recibes. Y no solo mejorarás tu conexión con otros seres, sino con la naturaleza y con el universo. Además, para complementar otros conocimientos, podrás dirigir ese potencial y actitud correctamente, con lo cual dotarás a tu vida de un sentido y rumbo correctos, y cosecharás más éxito por la vía de la felicidad.

Seguro que cuando oyes hablar de ecología enseguida piensas en el medio ambiente. Probablemente, estarás sensibilizado respecto a la importancia de respetar la naturaleza. Pero quizá te resulte extraño pensar en practicar la ecología dentro del ámbito del crecimiento personal. ¿Qué tiene que ver una cosa con otra? Lo descubrirás a continuación.

Qué no es la ecología mental

Antes de empezar a explorar lo que es la ecología mental, conviene apartar algunas

posibles ideas erróneas. En particular, hay cosas que quizá te pasen por la cabeza (con toda la razón del mundo) y es importante aclararlas cuanto antes.

Mejor no mezclar



Al hablar de ecología tendemos a pensar en ecologismo, e incluso confundimos ambos términos. La ecología mental no es un tipo de movimiento político o social. No está vinculado a una organización ecologista. Aunque ecología mental incluye la palabra «ecología», tampoco lo es (la ecología es una ciencia). Sin embargo, como apreciarás más adelante en este capítulo, existen analogías con el ecologismo y la ecología. Como diría el humorista José Mota, «no siéndolo, lo es...».

No es new age

La ecología mental tiene mucho o todo que ver con el crecimiento personal e incluye conceptos que podrían encasillarse (erróneamente) dentro del movimiento llamado *nueva era* (más conocido por su nombre en inglés, *new age*), que se originó en la segunda mitad del siglo XX.

Dicho movimiento se cimienta sobre determinadas creencias astrológicas, que postulan que la constelación contra la que se sitúa el Sol influye en la humanidad. Cuando el Sol pasa de una constelación a otra, se producen cambios y se inicia una nueva era (aunque existen diferencias de postura en cuanto a la duración de cada era).

El movimiento de la nueva era incluye conceptos de índole mística, holística, espiritual, etc. En la ecología mental, algunos de esos puntos llegan a tocarse, pero sin llegar al nivel de profundidad del *new age*, de manera mucho más práctica, tangible y sin necesidad de aferrarte a un sistema de creencias.

No son creencias

Para practicar la ecología mental, solo necesitas una actitud determinada (como verás más adelante en este capítulo). No tienes que creer ciegamente en algo, ni estás obligado a aceptar nada como cierto. Solo hay una pequeña excepción (que no tiene que ver con las creencias, sino más bien con la confianza): tendrás que creer en ti y en tu capacidad para mejorar, ser más feliz y tener más éxito.

No es ciencia



El término «ecología» fue introducido por el naturalista y filósofo alemán Ernst Haeckel en el siglo XIX. La ecología es la ciencia que estudia a los seres vivos y sus propiedades: su entorno, número, distribución, ciclo de vida, etc. Pero, además, estudia cómo dichas propiedades cambian cuando un ser vivo interactúa con el ambiente. Esos cambios se deben a factores locales (como puede ser el clima) pero también a la interacción con otros organismos que comparten ese ambiente.

En la ecología, el concepto de ecosistema tiene un papel fundamental. Los organismos interactúan con las condiciones locales que les rodean, pero también lo hacen con otros organismos de su especie, formando poblaciones. Las poblaciones forman comunidades, y de ahí se llega a un nivel superior llamado «ecosistema». Los ecosistemas se pueden estudiar a varios niveles, englobando un mayor o menor número de poblaciones, incluso varios ecosistemas. La unión de todos los ecosistemas existentes da lugar a la biosfera, que engloba a todos los seres vivos del planeta Tierra.

Como se puede apreciar, la ecología no trata a los seres vivos como entidades separadas, sino que las considera parte de un ecosistema donde los organismos interactúan con las condiciones físicas que les rodean y con otros seres, creando un continuo intercambio de energía y materia. Unos seres producen determinadas sustancias, otros se alimentan de ellas, etc. Unos dan y otros reciben, en un fluir constante.

La ecología genera numerosas disciplinas derivadas. Un ejemplo es la ecología urbana, que estudia las interacciones entre los habitantes de una aglomeración urbana y su interacción con el ambiente.

Sin embargo, no se puede decir que la ecología mental sea una disciplina de la ecología. El nombre le viene como anillo al dedo, pues tiene diversos puntos en común con la ecología. Pero, mientras la ecología es una ciencia, la ecología mental no lo es.

No es ecologismo

Cuando hablamos de ecologismo nos referimos a un movimiento político y social que defiende la protección del medio ambiente. El movimiento ecologista incluye diversos planteamientos. Por ejemplo, en los planteamientos ecocentristas, el ecosistema tiene prioridad ante los organismos que lo forman. En otras palabras, preservar el ecosistema es más importante que preservar la vida de los individuos (ya sean humanos o no). Otro planteamiento es el antropocentrista, que defiende la protección

del medio ambiente, pero prioriza la salud y el bienestar del ser humano. También existe el biocentrismo (que defiende el respeto moral a todo ser vivo) y el sensocentrismo (que defiende que todo ser vivo capaz de sentir merece respeto moral), por mencionar algunas de las corrientes de pensamiento que existen dentro del ecologismo.

Desde luego, la ecología mental no es un movimiento político ni social. Tampoco se centra específicamente en el medio ambiente, sino más bien en el ecosistema formado por los seres humanos y sus interdependencias, que contienen una gran carga mental y emocional.

A pesar de los numerosos planteamientos mencionados, y completamente al margen de qué seres tengan prioridad sobre otros (lo cual depende de la doctrina ecologista que cada cual decida adoptar), lo cierto es que el ecologismo reconoce la existencia de un ecosistema del que formamos parte íntegra e interdependiente. En ese aspecto, tiene un punto en común con la ecología mental.

Lo que sí es la ecología mental

Ahora que ya sabes qué no es ecología mental, ha llegado el momento de empezar a definir lo que es. ¡Y no es fácil! Permíteme comenzar por una definición muy general e intuitiva a modo de núcleo, y después iré incorporando más aspectos que orbiten a su alrededor, a través de las siguientes secciones.

De forma sencilla

Podemos decir que la ecología mental consiste en actuar de forma consciente con el objetivo de convertir este mundo en un lugar mejor para ti y para quienes te rodean; un mundo lleno de personas más felices y exitosas, y a su vez, libre de emociones y pensamientos tóxicos que pueden dañar a otras personas (además de a ti mismo).

Te propongo profundizar un poco más en esta definición.

Vencer al ego



Un aspecto curioso de la definición propuesta es que no habla para nada de uno mismo. ¡Se ha olvidado del yo! Así es, puesto que la ecología mental te ayudará a combatir a ese enemigo interior llamado «ego» que te hace pensar que eres una

entidad separada del resto del mundo y te lleva a buscar tu propio beneficio por encima del de los demás seres.

Precisamente por ello, esa definición encierra una idea clave en la ecología mental: estás conectado con otros seres de forma interdependiente. Es algo tan sumamente natural que, en realidad, no se necesita explicación alguna... En tu interior, lo sabes perfectamente. Sin embargo, hay una parte de ti que se esfuerza en hacerte creer lo contrario, y convencerte de que eres una entidad parcial, desconectada, que no depende de nadie, y que tiene que mirar por sí misma por encima (y a costa) de los demás. Ese pensamiento erróneo que reside en tu mente es el ego.

En el fondo, la ecología mental tiene mucho (o todo) que ver con vencer al ego. ¡Si no existiera el ego, no necesitaríamos hablar de ecología mental!

Se trata de una actitud responsable y consciente

Algo muy bueno que podemos extraer del ecologismo consiste en no limitarnos a pensar en nuestro beneficio, sino plantearnos el beneficio del ecosistema. Y podemos aplicarlo a nuestra vida, porque, en realidad, todos estamos interconectados y somos interdependientes.

Se trata de partir de la premisa de crear un mundo mejor, donde las personas sean más felices y exitosas, y donde se busque el beneficio de los seres que forman nuestro ecosistema.

Partiendo de ese noble objetivo, la ecología mental te conduce hacia una actitud consciente y responsable:

- ✓ Eres consciente de que formas parte (inseparable e interdependiente) de un ecosistema formado por seres humanos, en el cual el intercambio de energía toma muchas formas, pero tiene un fuerte componente mental y emocional.
- ✓ Te das cuenta de que tus pensamientos y emociones derivan en acciones (donde se incluyen las palabras). Y eres consciente de que tus acciones pueden beneficiar a otras personas, pero también hacerles daño.
- ✓ Te responsabilizas de contribuir positivamente al ecosistema del que formas parte con tus actos, y de no intoxicarlo (dañando a otras personas). Tu objetivo es lograr que este mundo sea un lugar mejor para todos.
- ✓ Eres consciente de que no puedes cambiar el mundo de una forma global. Sin embargo, lo lograrás si comienzas por cambiar en tu interior. Aceptas la responsabilidad de hacerlo, por tu bien y por el de los seres que te rodean. A esto se le llama higiene mental.

Como puedes ver, la ecología mental es una actitud consciente y responsable. Igual que en la ecología medioambiental se actúa pensando en respetar el medio ambiente, en la ecología mental se obra respetando un ecosistema mental y emocional del cual formas parte, y se intenta que sea lo más sano y libre de contaminación posible. Desde el punto de vista de la ecología medioambiental, nunca se te ocurriría verter sustancias tóxicas en un río, para no destruir la vida en él, contaminar a otras personas, etc. Además, adoptarías actitudes responsables, como el reciclaje, el consumo de agua responsable, etc. De la misma forma, al practicar la ecología mental, vigilas tus pensamientos y emociones tóxicas, y evitas que se viertan en el ecosistema mental y emocional del que formas parte, para no dañar a otras personas ni a ti mismo. Además, adquieres hábitos y cultivas cualidades que benefician a ese medio ambiente mental y emocional. Por ejemplo, te lo pensarías dos veces antes de humillar en público a otra persona, para no hacerle daño, y sembrar un ambiente positivo y de confianza.

Cuando practicas la ecología mental, te esfuerzas por mejorar, por ser más feliz y exitoso, y no solo lo haces por ti mismo, sino por el bien de los seres que te rodean.

La higiene mental

Como has podido comprobar, la higiene mental es un componente esencial para practicar la ecología mental. En el capítulo 3 podrás profundizar en este importante terreno. Para ir abriendo boca, estas son algunas de las claves de la higiene mental:

- ✓ Aceptas el reto de ser consciente de tus diferentes formaciones mentales (pensamientos, emociones, imágenes y sonidos mentales, y sensaciones físicas asociadas, que normalmente se entremezclan y actúan sin ser reconocidas, y sin que seas capaz de separarlas en sus diversos componentes). Permaneces alerta ante los pensamientos y emociones tóxicos que podrían dañar a otras personas y también a ti mismo.
- ✓ Eres consciente de que el ego se esconde tras todos los contenidos tóxicos que tu mente es capaz de generar, y trabajas activamente para ser consciente de él y no dejarte arrastrar por sus múltiples tretas.
- ✓ Aceptas la responsabilidad de responder en vez de reaccionar. Ante un estímulo no dejas que tu respuesta sea automática, como si fueras un robot. Eres consciente de que reaccionar puede hacer mucho daño a otras personas y a ti mismo. En su lugar, ante un estímulo, decides responder. Tú decides la respuesta.
- ✓ Te haces responsable de responder de una forma mental y emocionalmente

ecológica. Te aseguras de que tus acciones y tus respuestas te beneficien no solo a ti, sino a quienes te rodean.

- ✓ También te aseguras de que tus acciones y tus respuestas no sean tóxicas, y no dañen (antes o después) ni a ti ni a nadie.
- ✓ Aceptas la responsabilidad de trabajar continuamente en tu crecimiento personal, eliminar hábitos negativos, y adquirir cualidades que te beneficien a ti y a quienes te rodean.
- ✓ Tomas la responsabilidad de dirigir tu vida, dándole un sentido, un rumbo, unos valores, y creas un camino hacia tus objetivos.

Respecto a los tres primeros puntos, es muy fácil pedirte que seas consciente de tus pensamientos, emociones y del ego, y que no reacciones ante los mismos. Ahora bien, llevarlo a la práctica no es tan sencillo (pero sí posible). Existen dos habilidades que puedes desarrollar con la práctica y que te ayudarán a lograrlo: la concentración y la atención plena. Sobre esto podrás aprender mucho más en la parte II de este libro.

Respecto a los puntos cuarto y quinto, se trata de una responsabilidad que debes tomar e impregnar con ella todas tus acciones y decisiones. Es esencial que aceptes esa responsabilidad cuanto antes, ya que constituye un elemento fundamental para practicar la ecología mental. Sin ese compromiso, lo que aprenderás en este libro te proporcionará numerosos beneficios, pero no podrás sacarle el máximo partido.

Respecto al quinto punto, la parte III de este libro te mostrará las herramientas prácticas que te permitirán eliminar el contenido mental y emocional negativo (permíteme llamarlo tóxico) de tu mente. La parte IV te proporcionará los útiles necesarios para cultivar cualidades beneficiosas para ti y para quienes te rodean, como la generosidad, la alegría empática, la compasión, etc.

Finalmente, el sexto punto queda cubierto por la parte V de este libro.

¡Tienes en tus manos los recursos que necesitas para seguir adelante! Y existen muchas herramientas complementarias que te ayudarán a ir más lejos. Un buen ejemplo es el libro *PNL para Dummies*, de Romilla Ready y Kate Burton, publicado en esta misma colección.

Estás conectado a otros seres

Si lo piensas un instante, no hay duda de que formas parte de un ecosistema a varios niveles. Desde la perspectiva de la ecología medioambiental, te encuentras conectado a otros seres, a la naturaleza y, en general, a la Tierra. En la actualidad, en las sociedades occidentales, la ajetreada vida que llevamos nos hace más vulnerables al

ego. Vivimos sumergidos en nuestra mente y pasamos poco tiempo conectados con la naturaleza; por ello, al ser tan pocas las ocasiones en que percibimos nuestro vínculo con ella, nos sentimos aislados de la misma. Y como, además, el ego opera desde la mente, le resulta más fácil hacernos sentir (e incluso lograr que nos creamos) desconectados del resto del ecosistema.

Para el ego, el concepto de ecosistema constituye un enemigo directo. Por ello, quiere destruirlo. Si piensas en el medio ambiente, quizá te sientas tentado a verlo como algo externo a ti, como si se tratara de algo que está ahí fuera, separado de ti, y que preocupa a determinadas personas. Si lo ves así (o algo similar), está claro, piensas desde el ego.

Si los seres humanos no tuviéramos ego, seguro que haríamos menos daño al medio ambiente del que le hacemos actualmente (por desgracia). De la misma forma, haríamos menos daño a quienes nos rodean. Dañar al ecosistema medioambiental del que formas parte es dañarte a ti mismo. ¡Solo el ego puede lograr que no te des cuenta!

Ahora te propongo que dejemos de hablar del medio ambiente y adoptemos otro enfoque complementario, centrándonos en otro tipo de ecosistema. En la vida, te rodean otras personas. Tu vida no sucede de forma aislada, intervienen de mil formas distintas unas personas u otras que están implicadas (directa o indirectamente). Ignorar o contradecir esta realidad equivale a ir en contra de todo el universo y convertirse en un obstáculo para el mismo. A muchas de esas personas ni siquiera las ves pero estás interconectado a ellas en una relación de interdependencia. Unos dan, otros reciben. Los que reciben, otras veces dan... Se intercambia energía de diversas formas.

En las interacciones diarias que puedes mantener con otras personas, existe un elevado contenido mental y emocional. Por tu mente pasan muchas cosas, que te hacen sentir, reaccionar y actuar de diversas formas. Las personas que son objeto (directo o indirecto) de tus actos también experimentan pensamientos y emociones que les llevan a reaccionar de una forma concreta. Las emociones positivas dan lugar a reacciones positivas, mientras que las negativas desencadenan resultados negativos.

Estamos ante un ecosistema muy especial, formado por seres humanos, donde tiene lugar un frecuente trasiego de información, emociones y pensamientos. Ese es un primer ecosistema fundamental en el que nos centraremos especialmente en la ecología mental.

Teniendo en cuenta las enormes posibilidades de comunicación entre personas que existen en la actualidad, en ese ecosistema se encierra el enorme potencial de transmitir información, emociones y pensamientos a grandes distancias en pequeños intervalos de tiempo.

Por ejemplo, hoy en día se puede hacer muy feliz a una persona que se encuentra al otro lado del mundo en cuestión de segundos. Y en un poco más de tiempo, incluso se puede transformar positivamente su vida. ¡Es maravilloso! Pero, por otro lado, también es posible herir emocionalmente a muchas personas en menos que canta un gallo. ¡Por eso es tan importante la ecología mental! Se trata de ser conscientes de que formamos parte de dicho ecosistema, poner de nuestra parte para hacer el mayor bien posible a quienes nos rodean o están conectados con nosotros, y evitar hacerles daño. La ecología mental va todavía más allá. Como has visto, no solo se centra en el individuo y su mejora, sino que engloba también a otras personas, y no solo a las más cercanas. Los diferentes ecosistemas humanos se unen englobando a la humanidad. Te preocupas por ti, por quienes te rodean y por el mundo. Además, te das cuenta de que en el mundo no solo hay seres humanos, sino también muchos otros seres vivos y un medio ambiente que también respetas (y aunque la ecología mental no incluye a la medioambiental, se produce un vínculo entre ambas). Y no todo termina en la biosfera... Con la ecología mental se llega también a una dimensión espiritual en la que percibes de que el universo forma una unidad inseparable donde no existen entidades individuales, salvo las que el ego nos hace ver (y sobre esto puedes aprender mucho más en el capítulo 2).

Visto desde fuera

Si nos alejáramos de la Tierra y la viéramos desde lejos, tendríamos una visión muy diferente de nuestro planeta. Pasamos mucho tiempo pensando... Y gran parte de ese tiempo lo invertimos pensando en nosotros mismos. Además, vemos demasiadas fracciones por aquí y por allá. Todo lo que nos rodea son entidades separadas. Hay otros seres, otras cosas, y determinados seres poseen determinadas cosas. Hay miedos, reacciones, problemas...

En enero de 2013 tuve el honor de ser presentado como Padrino en España de la AXE Apollo Space Academy (AASA), cuyo objetivo es llevar al espacio en 2014 al primer turista espacial español (tras casi un año de competición y duras pruebas físicas, médicas, de conocimientos, creatividad, etc.). Muchos medios de comunicación me preguntaron qué experiencia obtendría en el espacio la persona que finalmente hiciera el viaje. Les respondí algo de lo que tomé nota para compartir en futuros libros y conferencias, y que ahora tengo el lujo de compartir aquí contigo.

Les expliqué que, en nuestra vida cotidiana, estamos demasiado encerrados en los problemas diarios, y creemos que son el fin del mundo. Sin embargo, al ver la Tierra desde tan lejos, nos damos cuenta de que somos una pequeña parte de algo más grande. Vemos que en la Tierra hay seres y cosas, y que todo está interconectado. Todo es interdependiente. Nos damos cuenta de que esas numerosas separaciones que creemos ver por todas partes, realmente no existen. Las crea la mente. Desde allí fuera vemos lejana la Tierra y en unidad. Resulta difícil pensar en separaciones, y es más evidente entender que todo está interrelacionado. Por otro lado, sentimos una fuerte conexión con el universo, que vemos grande e imperioso. En esa situación, nos damos cuenta de que esos problemas cotidianos que tanto nos hacen sufrir son minúsculos comparados con la inmensidad del universo. Sobre todo me quedo con la primera parte. No estamos aislados; estamos interconectados. La Tierra

y su vida también forman un incesante intercambio de materia y energía. Es más fácil verlo desde fuera que desde dentro.

Por cierto, un periodista me preguntó: «¿Usted sabe todo eso porque ha subido al espacio?». Le dije que no (ojalá pudiera, pero como padrino de la competición no tenía derecho). También agregué que no me costaba verlo claro, pues si eso se puede experimentar en un planetario o en un buen documental en tres dimensiones, en el espacio tenía que ser lo máximo... Y quienes sí han subido al espacio lo afirman en sus testimonios...

Sostenibilidad

La sostenibilidad es un concepto muy importante en la ecología que tiene que ver con la prosperidad de los sistemas biológicos. En el contexto del ecologismo, se trata de satisfacer nuestras necesidades actuales sin sacrificar la capacidad que tendrán las futuras generaciones para satisfacer las suyas. Se trata de emprender acciones de forma responsable y respetuosa con el medio ambiente, pero no solo hoy, sino también pensando en mañana.

No estás solo

La ecología mental te enseña que estás unido a otros seres de forma interdependiente. Por ello, es imposible alcanzar un éxito individual. Eso solo existe para el ego, pero no es real. No puedes conseguir un éxito en solitario sencillamente porque no estás solo, ni puedes separarte del resto. En cualquiera de tus éxitos intervienen otras personas, lo quieras reconocer o no.

Por ejemplo, piensa en el crecimiento de una rosa. No es una tarea exclusiva de la planta, sino que intervienen muchos otros factores: el sol, la tierra, la lluvia, determinados organismos, etc. Una flor no crece sola, sino en conjunto con otros seres y cosas. Lo mismo ocurre con el crecimiento personal.. Puede concebirse (erróneamente) como una tarea individual. Existen muchos libros de autoayuda que se centran en el individuo, en su éxito y felicidad. Están muy bien, siempre que no se olvide del resto del mundo. Esa es una gran aportación de la ecología mental.

Desde el prisma de la ecología mental, es fabuloso que trabajes para cuidar tu interior, mejorar, y tener éxito, siempre y cuando no te olvides del resto de seres que te rodean. Dicho de otro modo, cuando aplicas la ecología mental, no mejoras tú al margen del mundo, sino que lo haces para crear un mundo mejor. ¿Verdad que se trata de una visión más completa? Te permite ver las dos caras de la moneda.

Aunque de un modo distinto, en la ecología mental también debemos tener en cuenta la sostenibilidad. No solo se trata de que seas consciente de las acciones que tomas hoy para no dañar a otras personas y buscar tu bienestar y el de quienes te rodean. Se trata, además, de tener en cuenta tu bienestar y el suyo en el futuro.

En el universo todo es causal. Toda causa produce un efecto, y todo efecto procede de una causa. A tu alrededor, todo son cadenas de causa-efecto, entre las cuales, algunas pueden resultarte imposibles de seguir y predecir (y por eso la estadística y la probabilidad son tan útiles). Tus pensamientos y emociones son causas que dan lugar a efectos. Normalmente, los efectos suelen ser reacciones que se propagan hacia otras personas. Como ya sabes, esas cadenas de causa y efecto se pueden propagar en el espacio y el tiempo.

Si actúas de forma tóxica (por ejemplo con envidia, odio, violencia, etc.) hacia otras personas, el efecto se producirá, y será negativo. Lastimará a otras personas, pero también a ti. Y es posible que se propague en el tiempo, y algún día vuelva hacia ti (probablemente con un efecto amplificado).

Por otro lado, si actúas de forma positiva hacia otras personas (a través de la generosidad, la empatía, la comprensión, el cariño, etc.), la recompensa no solo ocurrirá a corto plazo sino también, probablemente, a largo plazo.

Resulta muy importante que, ante cualquier acción que vayas a emprender, consideres cuál será el efecto en los demás (y en ti) en el futuro, a corto, medio y largo plazo, y te asegures de que no será dañino. Procura emprender acciones que sean beneficiosas hoy y también mañana, que no sean nunca dañinas. Esa cuestión debe formar parte de tu criterio de decisión para evitar emprender acciones que hoy parezcan positivas, pero que podrían tener consecuencias negativas en el futuro (y, en ese caso, deberías reconsiderar tu decisión).

Por otro lado, al pensar en los efectos futuros, también podrás detectar acciones que quizá hoy no parecen aportar nada positivo, pero mañana podrían ser muy beneficiosas para todos. Veamos algunos ejemplos:

- ✓ Para la mayoría de padres (y aquí se incluye un servidor) no es agradable reñir a un hijo. De hecho, suele causar más desagrado al padre que al hijo. Sin embargo, el padre sabe que es necesario, y lo hace pensando en el futuro de su hijo, sabiendo que lo que hoy es desagradable le ayudará a convertirse en una mejor persona en el futuro. Este es un ejemplo de acción que hoy parece negativa, pero que merece la pena emprender por la proyección de su efecto en el futuro.
- ✓ Imagina que dedicas tu tiempo, conocimientos y esfuerzos a escribir un libro sobre la historia de tu familia. Eso es algo que, en primer lugar, te enriquece y te llena de satisfacción por la contribución que has realizado por todo lo que has aprendido, y sentir una mayor conexión con tu familia y su historia, etc. Además, las personas que te rodean en tu ámbito familiar también se sentirán agradecidas, recuperarán recuerdos, aprenderán cosas que quizá no conocían,

etc. Y, en el futuro, tus hijos lo usarán para entender la historia de la familia y explicarla a tus nietos. Y, quién sabe... ¡A lo mejor la amplían! Este es un ejemplo de acción beneficiosa en el presente y en el futuro. ¡Estas acciones son las más agradables!

- ✓ Pongamos que tienes unos conocimientos tecnológicos muy avanzados y se presenta ante ti una oferta de empleo en una gran compañía, con unas condiciones excelentes, y que puede llegar a propulsar tu carrera y tu economía. Cuando conoces mejor el puesto, te das cuenta de que, con tus conocimientos, contribuirás a la creación de un producto futuro destinado al gran mercado. Sabes que resultará muy útil y facilitará la vida a muchas personas, pero también sabes (por tus conocimientos) que, a largo plazo, podría causar graves daños en la salud de sus usuarios. Te encuentras ante una decisión que se presta a aplicar la ecología mental, incluyendo la sostenibilidad. Aceptar ese trabajo, hoy te beneficiará económicamente, y no hará daño a nadie. Sin embargo, en el futuro, los resultados de tu esfuerzo y tus conocimientos podrían dañar a otros seres humanos. Eso no quiere decir que, necesariamente, tengas que rechazar ese trabajo. El mundo no es blanco o negro, sino que también existe el gris... Quizá puedas negociar una forma de contribuir a dicha compañía con otro tipo de proyectos, o puede que se te ocurra cualquier otra idea. En este ejemplo, como en cualquier otro, eres tú quien decide cuál es la mejor forma de actuar. Pero si empleas la actitud propia de la ecología mental, no te embarcarás en algo que, en el futuro, podría hacer daño a otros seres, porque sabes eso significa que también te harás daño a ti mismo (puesto que no existe una distinción real entre tú y otros seres). Este es un ejemplo de acción que hoy parece positiva, pero que resultaría dañina en el futuro.

Pasar a la práctica

Lo que has aprendido en este capítulo te ha acercado a una mejor comprensión de lo que significa la ecología mental. Esto te proporciona unas bases excelentes. Si te tomas en serio lo que has aprendido, experimentarás cambios positivos mucho antes de lo que imaginas.

Sin embargo, sería una pena dejarlo todo ahí. La ecología mental encierra, ante todo, una actitud. Por ello, requiere que pases a la práctica.

El crecimiento personal no se logra de forma cómoda y sin esfuerzo. Es necesario ponerse en marcha, ser perseverante y disciplinado, y tener paciencia. Además, es necesario confiar en que los resultados llegarán. Y sin duda llegan, normalmente

mucho antes de lo que pensábamos en un principio.

Si has llegado hasta aquí, ya te habrás hecho una idea de lo que es la ecología mental y de los grandes beneficios que puede proporcionar a ti y al mundo. En los siguientes capítulos encontrarás las herramientas necesarias para lograrlo. ¡Sería una pena desaprovecharlo! ¿Te apuntas a este apasionante viaje de crecimiento personal?

Algunos ejemplos prácticos

A continuación encontrarás algunos ejemplos imaginarios (pero posibles) de aplicación de la ecología mental, a modo de inspiración:

- ✓ Decides activar el sistema start-stop de tu nuevo coche, un dispositivo que apaga el motor mientras estás en un semáforo o un atasco y vuelve a encenderlo cuando vas a arrancar. De esta manera, tú ahorras dinero en combustible, pero también respetas el medio ambiente, pues reduces las emisiones de CO₂.
- ✓ Necesitas relajarte y decides escuchar unas piezas musicales. Sin embargo, decides escuchar la música con auriculares para no molestar a las personas que te rodean en la habitación. Así tú te relajas sin molestar a quienes tienes más cerca. Ese gesto no pasa desapercibido, y genera una impresión muy positiva que las otras personas valorarán y recordarán.
- ✓ Decides plantar un bello arbusto en tu jardín. Hay diferentes lugares en los que puedes plantarlo, pero decides ponerlo en un lugar que tus vecinos puedan ver desde su ventana. De esta forma embelleces tu jardín y tienes un gesto muy bonito hacia tus vecinos, que lo apreciarán y no lo olvidarán.
- ✓ Has estado una semana fuera por un viaje de trabajo. Has comprado unos dulces riquísimos, típicos del país que has visitado. Decides comprar un poco más para llevarlos a tu lugar de trabajo y compartirlos con tus compañeros, creando un ambiente positivo.
- ✓ Impartes una charla desinteresadamente para compartir información útil con otras personas sobre un tema que te apasiona. Tú disfrutas mucho, porque ese tema es tu pasión, y, al mismo tiempo, ayudas a otras personas, lo cual te agradecen, y te sientes aún más feliz.

Capítulo 2

Todo está interconectado

En este capítulo

- ▶ El universo es un todo inseparable
 - ▶ Qué tiene que ver la visión integral del universo con la ecología mental
 - ▶ Tu mente crea las separaciones
 - ▶ La ciencia te puede dar algunas pistas
 - ▶ La importancia de fluir para no convertirse en un obstáculo
-

Para practicar la ecología mental es necesario que retornes al equilibrio que mantienes de forma natural con tu entorno sociocultural, más aún, con el universo. Cuando existe ese equilibrio, lo ves todo tal y como es: interdependiente. Unos dan, otros reciben, y todo es un fluir continuo y natural. Sin embargo, cuando algunas partes se separan del todo y se oponen a dicho fluir, se convierten en obstáculos. Para poner en marcha la ecología mental hay que realizar un trabajo interior que retome tu conexión natural con el resto de seres y con todo en el universo.

Tener la motivación necesaria para aplicar la ecología mental implica comprender la importancia de recuperar esa conexión con el resto de seres. No estás solo ni desconectado del resto del universo, por el contrario, estás conectado a todo y aquello que haces afecta a la totalidad. El problema es que en tu mente existe un pensamiento erróneo llamado ego (puesto que eres un ser humano), una especie de programa mental que intenta revelarse contra la realidad y controlarte desde dentro. Esa vocecilla interior no dejará de intentar convencerte para que te separes del resto del universo y crees la mayor distancia posible. Esa distancia ni siquiera existe, pero el ego te la hará ver tan clara que le creerás. El ego hará todo lo posible (y tiene muchos y poderosos recursos) para que no veas esa conexión. Su ventaja es que trabaja desde dentro, desde la profundidad de tu mente... Mientras cada día nos preocupamos por infinidad de aspectos que están ahí fuera (y a veces ni siquiera son importantes), el ego aprovecha para trabajar desde dentro, engañarnos y llevarnos por el camino

equivocado.

Como habrás comprobado, es esencial comprender que todo es uno, y que dependemos del resto de seres (no únicamente humanos). Este capítulo te aportará ese poderoso conocimiento para comprender y aplicar mejor la ecología mental. ¿A que ahora te sientes menos solo?



Cuando practicas la ecología mental, trabajas sobre tu mente, pero no solo trabajas para ti. Realizas mejoras en tu interior que beneficiarán a otros seres. Como en el universo todo está unido y somos interdependientes (lo queramos o no), es imposible realizar mejoras en tu interior sin beneficiar al resto de seres. ¡Y eso es lo más bonito!

Los ordenadores hacen lo mismo para ver

En mis cursos de doctorado estudié Reconocimiento de imágenes. Una imagen digitalizada (en escala de grises, para simplificar) no es más que una serie de píxeles dispuestos en dos dimensiones, horizontal y vertical. Hoy en día estamos tan acostumbrados a tomar y procesar fotos con nuestras cámaras digitales que lo anterior puede parecer hasta obvio. Esos píxeles, en realidad, están representados por números. El número indica la intensidad de cada píxel. Una intensidad cero responde a la ausencia de luz, es decir, al color negro. Hay otro número máximo (que depende del número de bits con el que se represente cada píxel, pero ahí no voy a entrar) que representa la máxima intensidad de luz, es decir, al color blanco. Los números entre cero y ese número máximo son toda la gama de grises que van entre el negro y el blanco. Así que, al final de la historia, una imagen no es más que un conjunto de números. ¡Eso es todo! Lo que hay en realidad en la tarjeta de memoria de tu cámara no es más que un conjunto de números...

Pero recuerda que no es lo mismo mirar que ver. Lo que te acabo de contar equivale a mirar. Pero, para ver, hay que interpretar esos números. En el procesado digital de imágenes se desarrollan algoritmos muy avanzados que son capaces de tomar esos números, operaciones sobre ellos, y llegar a hacer acciones tan complejas como reconocer formas (cuadrados, triángulos, etc.) y separarlas de lo que llamamos «fondo». Además, esos algoritmos de computación después suelen etiquetar cada forma detectada («cuadrado», «círculo», «cara», etc.) para que se puedan realizar operaciones de un nivel de abstracción todavía mayor. ¡Ahí se ha pasado de mirar a ver!

¿Por qué crees que esos algoritmos se diseñan de esa forma? Inevitablemente (como ocurre con la mayoría de grandes inventos y avances tecnológicos), se intenta imitar la percepción humana, que con las imágenes funciona de un modo similar.

Tu mente fracciona las imágenes y luego les pone etiquetas. ¡Lo hace constantemente! Lo mismo ocurre con los sonidos y con todo lo que tus sentidos pueden percibir. ¡No lo dudes! Tu mente está preparada para coger algo sin separaciones y crear fracciones donde no las hay. Es muy útil, y no se trata de huir de ello, pero te resultará muy beneficioso ser consciente de lo que ocurre.

No existen las separaciones

Nuestra mente está preparada para crear fracciones. Si miramos un cuadro con un florero y tres orquídeas sobre un fondo negro, una parte de nuestra mente ve las cosas como son en primera instancia: un continuo de colores distribuidos en el espacio. Sin embargo, todo no queda ahí... La mente reconoce formas y crea separaciones entre las distintas entidades. Al resto se le da poca (o ninguna) importancia, y se le llama fondo. Además, inmediatamente la mente etiqueta cada objeto: «flor», «florero», etc. Ocurre de forma automática en la vida cotidiana. ¡Y menos mal! Si lo anterior no fuera posible, la vida sería muy complicada.

No pienso, pero existo

Haz un verdadero esfuerzo por comprender que en el universo todo está unido a todo y que no existen las separaciones. ¡Seguramente te costará horrores! Y la razón por la que te resulta tan difícil es, precisamente, porque intentas razonar.

Para funcionar, la razón necesita fragmentar la realidad en trocitos. Necesita (como su nombre indica) razonar, aplicar la lógica y comprender. El hecho de que no existan separaciones en el universo no se puede comprender ni razonar. ¡De ahí que te encuentres con tan gran obstáculo al realizar el esfuerzo que te he pedido antes!

En vez de razonar, se trata de dejar de hacerlo. Seguro que te suena esa famosa frase de René Descartes que dice: «Pienso, luego existo». Sin embargo, negar la primera premisa no invalida la segunda. Te garantizo que cualquier persona con suficiente práctica en meditación sabe que, cuando se deja de pensar, no se deja (en absoluto) de existir. Para entendernos, en realidad la mente no deja de trabajar, por lo cual dejar de pensar parece una misión imposible. Por ello, cuando digo pensar, me refiero a la mente discursiva. En otras palabras, te hablo de razonar.



Con la práctica de la meditación te aproximas a tu verdadera esencia. Y una de las experiencias que puedes conseguir por esa vía es la unidad del universo, donde no existen las partes, y en consecuencia, no hay ningún «yo» separado del resto. Esa visión holística podrás experimentarla, pero jamás podrás razonarla o comprenderla.

Por ello, la práctica de la meditación es muy poderosa. Aprenderás más sobre ella en la parte II de este libro.

Escucha y ve las cosas tal como son

Te adelanto que el ejercicio que te voy a proponer no es sencillo, pero te animo a intentarlo, ya que puede ser tremendamente revelador. Cualquier esfuerzo que pongas en ello te aportará un gran valor añadido y será un éxito de por sí. Además, el hecho de que te decidas a ponerlo en práctica ya es un gran avance, pues significa que abres la puerta a la realidad: esa fragmentación que ves por todas partes no es real. Sigue estos pasos:



1. Selecciona un escenario complejo en cuanto al número de objetos que lo componen. Si eres un poco desordenado o tienes cerca a alguien que lo sea, ¡por una vez podrás aprovecharte de ello! Acude a una habitación desordenada y encontrarás un excelente escenario complejo. También te puede servir un entorno natural, como un jardín, en el que existan multitud de plantas, flores, árboles, etc. La idea es lograr que a la mente le cueste identificar y etiquetar objetos en la imagen.
2. Observa el escenario, pero esfuerzate por ver la imagen como lo que es: un continuo de colores repartidos en el espacio. No veas componentes en la imagen: una flor, un árbol, un libro en el suelo... Contempla un todo sin fracciones. ¡Esa es la realidad!
3. Antes o después, verás como tu mente trata de separar la imagen en objetos y ponerle etiquetas. Por ejemplo, es posible que enseguida separe un árbol, y escuches una vocecilla interior que dice «árbol» o quizá veas la palabra escrita, aunque solo sea por una fracción de segundo. Mantente alerta ante esas tentaciones. En cuanto caigas en ellas, no te autocastigues (recuerda que lo que está pasando es normal y, de hecho, es muy útil en tu vida cotidiana). Simplemente, di con tu voz mental «distracción, distracción» (así reconoces y aceptas lo que ha ocurrido) y vuelve a la contemplación de esa imagen donde no existen separaciones.
4. Sigue así unos quince minutos.



Al principio es muy probable que las distracciones surjan a cada segundo. No te preocupes. ¡Es completamente habitual y no significa que el ejercicio haya fracasado! No hay un objetivo que cumplir. Solo un propósito: observar la imagen como lo que es: algo que no se puede fraccionar. Esforzarte por cumplir con ese propósito es un éxito por sí mismo.

Si sigues trabajando en este ejercicio, cada vez separarás menos objetos en la imagen, y pasarás más tiempo contemplando la realidad tal como es, sin interrupciones de tu mente. Algún día te darás cuenta de que ya has alcanzado cierta práctica, y entonces será el momento de ir a por la matrícula de honor.

El siguiente nivel consiste en utilizar una imagen menos compleja, donde el número de objetos sea muy reducido. Por ejemplo, un cuadro en el que aparezca una flor sobre un fondo blanco. La tentación de separar esa imagen en una flor y un fondo será enorme para tu mente, y todo un reto para ti.

¡Créetelo!

Aunque te hayas tomado muy en serio las secciones anteriores, es posible (más bien probable) que no acabes de creértelo. Te comprendo; de hecho, me pasó lo mismo al principio. Para ayudarte a ganar confianza y a que lo veas aún más claro, a continuación encontrarás una serie de argumentos. ¡Seguro que te parecerán muy convincentes!

Te lo dicen los místicos

Existen diversas visiones sobre el universo, y no todas ellas son holísticas. Pero es importante destacar que, a través de la historia, conocidos místicos han a experimentado el holismo del universo por sí mismos, y se han esforzado por trazar el camino para que otras personas puedan llegar a esa experiencia.

Un ejemplo lo puedes encontrar en el maestro budista japonés Dogen Zenji, fundador de la escuela Soto del Zen. Su obra *Shobogenzo* es una de las más importantes en la literatura Zen. En ella, además de explicar cómo practicar la meditación (conocida como *zazen*), expone su visión holística del universo, que se puede alcanzar mediante esa práctica. Consiste en sentarse en una postura muy concreta (que se considera perfecta y refleja la postura en la que Buda alcanzó la iluminación), se adopta una correcta respiración y un estado mental en el que los pensamientos se dejan llevar, evolucionar y marcharse sin estudiarlos, juzgarlos, procesarlos ni discriminarlos. Por esa vía, como explicó el maestro Dogen Zenji, se puede llegar a experimentar la unidad con el universo. En realidad, si lo piensas, no es tan extraño: se bloquea la mente que juzga, fracciona, razona y crea separaciones, por lo cual te acercas mucho más a la realidad (un universo inseparable del que tú formas parte).

En el yoga también subyace la misma idea. De hecho, *yoga* significa ‘unión’, y persigue una conciencia universal: la unión de cuerpo, mente y espíritu con lo divino, abandonando la falsa idea de un «yo» separado del resto del universo.

En la filosofía hermética se habla también de un «todo» (que, según la primera ley hermética, es de carácter mental).

En sus enseñanzas, el místico Osho recuerda que el universo es un todo del que formas parte inseparable. La misma visión discutieron el filósofo Jiddu Krishnamurti y el físico David Bohm (que hizo grandes contribuciones a la mecánica cuántica) en sus conocidos e interesantes diálogos.



De entre los muchos ejemplos que existen, hemos visto algunos. ¿No es curioso que tantas personas coincidan en lo mismo? Ocurre especialmente porque son personas que han tenido una experiencia directa de la unidad del universo mediante la práctica de la meditación.

Te lo dice la física cuántica

Al hablar de física cuántica es muy importante mantenerse dentro de los límites de la ciencia. De otro modo, es sumamente fácil caer en el misticismo cuántico, que no deja de ser pseudociencia o falsa ciencia. En la actualidad, cada vez es más fácil encontrar libros y otros recursos que comunican verdades pseudocientíficas sobre la física cuántica, explicando (a través de ella) fenómenos de calibre espiritual, mágico, etc. Obviamente, estos recursos sobrepasan los límites de la física, y pretenden aprovechar la credibilidad de la ciencia para transmitir conocimientos que no son compatibles con el método científico. También existen métodos curativos y productos de todo tipo que utilizan el cuño «cuántico» para denotar su revolucionario carácter científico.

La falsa ciencia es lo que indica su nombre. Se trata de llamar «ciencia» a lo que no lo es. Hay una creencia extendida de que la física cuántica ha llegado a demostrar realidades de calibre espiritual, pero eso no es cierto. La física cuántica es ciencia pura y dura. De hecho, hoy por hoy, es la rama de la física que ha mostrado los resultados experimentales más precisos. ¿Cómo iba a demostrar la física cuántica (que es ciencia) algo no compatible con el método científico?



No olvides que el hecho de que algo no pueda demostrarse científicamente no quiere decir que deje de ser real. Como dijo Albert Einstein, ni todo lo que es cierto se puede demostrar, ni todo lo que se puede demostrar es cierto. Pero si algo no se puede demostrar a través de la ciencia, por real que resulte, no podemos llamarlo ciencia, pues nos estaremos engañando a nosotros mismos (y probablemente a otras personas).

El crecimiento personal no es ciencia, y por tanto, tiene poco o nada de física cuántica. Sin embargo, si tomas los hallazgos de la física cuántica y filosofas un poco sobre ellos, encontrarás conclusiones que te asombrarán. Al hacer esto, comienzas con la física cuántica, pero terminas fuera de ella. No puedes decir que la física cuántica demuestra que el universo es un todo inseparable. Sin embargo, si tomas los resultados

de la física cuántica y los llevas a un plano filosófico (lo cual ya no es física), sí que podrías llegar a esa conclusión por una vía no científica.

Veamos cómo ponerlo en práctica, con algunos aspectos particulares, en la materia que nos ocupa.

El problema de la medida

La física clásica es la más cercana a nuestra vida cotidiana, pues estudia objetos grandes (comparados con un átomo) que se mueven a velocidades pequeñas (comparadas con la velocidad de la luz). En la física clásica, el proceso de medir revela propiedades de un sistema que ya estaban allí antes de medir. Por ejemplo, si pongo un termómetro sobre un vaso de leche y la lectura me dice que está a 16 grados, podemos concluir que, justo antes de medir, la leche se encontraba a esa temperatura. En realidad, no es exacto, ya que el hecho de introducir el termómetro podría haber alterado la temperatura que estamos midiendo (por ejemplo si el termómetro estaba más caliente). Pero la diferencia es tan minúscula que puede obviarse, e incluso se puede tratar estadísticamente como un error en la medida, algo que en los experimentos de la física es muy común.

Sin embargo, en la física cuántica nos movemos en el microscópico mundo de las partículas, allí donde la materia y la energía pueden interactuar. La luz puede comportarse como una onda, o como partículas sin masa llamadas *fotones*. Cuando observamos una partícula (como puede ser un electrón), para verlo, debemos utilizar luz. Como la luz se puede entender como materia (fotones), para ver la partícula el fotón deberá chocar con la partícula y, como resultado del choque, esta cambiará su posición. En otras palabras y resumiendo, en física cuántica, por el mero hecho de medir, modificamos aquello que medimos. Ya no ocurre como sucedía con la física clásica... En el mundo cuántico, una medida no revela propiedades que ya estaban allí, puesto que las hemos alterado por el mero hecho de observarlas...

Si ahora salimos del mundo de la física cuántica y empezamos a reflexionar sobre ello, podemos llegar a ver algo asombroso... En el mundo de la física clásica (que experimentamos a diario en nuestra vida cotidiana) siempre existe un sujeto que observa y un objeto que es observado. El sujeto puede observar sin modificar lo que ocurre. Como puedes ver, la visión de la física clásica se basa en las separaciones. Hay sujetos y objetos, unos separados de otros. Un sujeto puede separarse del resto del universo para observar al resto del universo. Es una visión muy cercana a la del ego, y no es de extrañar, pues a fin de cuentas la física la han creado los seres humanos.

Sin embargo, al aplicar ese mismo principio de medida a los objetos microscópicos, nos llevamos una lección de humildad. ¡Un verdadero golpe para el ego! En la física

cuántica, un sujeto no puede separarse del resto del universo para observar a ese resto... Al hacerlo, se modifica la realidad. Lo que observa no es lo que había antes de observar.



De alguna forma, este mensaje afirma que realmente no existe la dualidad sujeto-objeto. ¡Como formamos parte del universo, no podemos separarnos del mismo para observar el resto del universo! ¡No podemos crear esa separación! Solo puede hacerse de forma aproximada en el mundo de los objetos grandes en el que nos movemos cada día.

Entrelazamiento cuántico

Intentaré explicarte este fascinante fenómeno sin entrar en detalles y de forma clara. Se puede entrelazar un par de partículas, haciendo que compartan un mismo estado cuántico, y enviarlas a una gran distancia la una de la otra. Cuando cambia el estado cuántico de una, el de la otra se modifica instantáneamente (por ejemplo, adopta el mismo estado cuántico). Y cuando digo instantáneamente, me refiero a eso... ¡En el acto! Esto provocó un cierto dolor de cabeza a los físicos, puesto que significa que dos partículas podrían estar conectadas de forma instantánea independientemente de la distancia que las separe, como si intercambiaran información a velocidad infinita...



Esto no le gustó a Albert Einstein, quien junto con otros dos científicos estableció una paradoja para argumentar en contra del entrelazamiento cuántico. Pero el intento fracasó, y se logró concluir más bien lo contrario: el entrelazamiento cuántico es real como la vida misma y, de hecho, en la actualidad los científicos siguen experimentando con ese fenómeno.

Ahora te propongo salir de la física cuántica y filosofar un poco. Parece que en el universo es posible intercambiar información de forma instantánea (sin retardo alguno) a cualquier distancia. En pocas palabras, eso nos transmite el mensaje de que las distancias realmente no existen. O, mejor dicho, que todo está unido a todo.

El vacío es más importante de lo que parece

Y ¿qué es lo que lo mantiene todo unido e interconectado en el universo? La verdad es que nadie lo sabe con certeza, y teorías hay tantas como colores (¡o más!), todas con

derecho a ser ciertas. Algunas son realmente interesantes. Está claro que existe algo que no podemos ver y que mantiene al universo en orden, interacción, movimiento... Hace que la vida prolifere, que los planetas giren, que crezcan las plantas, etc. Como decía, hay muchas posibles formas de explicarlo, y una teoría muy curiosa consiste en pensar que ese algo es el vacío.



Solemos considerar la materia como lo que existe y tiene valor, y lo demás (lo que sobra entre materia y materia) es el vacío. De algún modo, tendemos a tratar el vacío de una forma un tanto despectiva. Pero ¿no podría ser que el vacío estuviera más lleno de lo que pensamos? ¿No será que la materia es lo que sobra entre vacío y vacío? ¿No será el vacío el medio que permite intercambiar información de forma instantánea, salvando todas las distancias que existen en el universo? ¿No podría tener que ver con fenómenos como la sincronicidad (del cual podrás aprender más en el capítulo 12)?

Un tema muy interesante de la física cuántica es el que se conoce como «energía del punto cero» (Albert Einstein lo llamó «energía residual»). Imagina que tomas unas partículas y las enfrías hasta el cero absoluto (la temperatura más baja que se puede alcanzar). Al principio las partículas vibrarían alocadamente y, al perder temperatura, vibrarían con mayor lentitud. Al llegar al cero absoluto no habría energía asociada a la materia, y las partículas no deberían vibrar. Sin embargo, cuando los científicos toman medidas se encuentran con que la energía no es cero... ¡Hay energía! ¿De dónde sale? De la materia no puede salir, porque está «quieta». Entonces, es obvio que esa energía procede del vacío. Resulta que, al final de la historia, el vacío está más vivo de lo que pensábamos. ¡Otra lección de humildad de la física cuántica!

El vacío no es el actor secundario; es el protagonista de la película, y allí es posible que se oculten muchas respuestas a grandes preguntas. No es descabellado, sobre todo si consideramos que se calcula que la materia visible en el universo es cerca de un cinco por ciento de la masa total del universo (el resto es lo que se llama materia y energía oscura). ¡Al final resulta que eso que llamamos vacío es lo que más abunda en el universo!



Si lo piensas, incluso los objetos más sólidos que puedas imaginar están prácticamente vacíos. Si ampliaras un átomo infinitas veces, el núcleo equivaldría a un balón en mitad de un campo de fútbol, mientras que los electrones que giran a su

alrededor equivaldrían a moscas en las últimas gradas del estadio. En un átomo, mucho más del 99 por ciento es puro vacío. Si consideras que tú estás hecho de trillones y trillones de átomos, y que cada átomo está prácticamente vacío, ¡en realidad estás prácticamente hueco! Nuestros sentidos nos hacen percibir solidez (menos mal). Pero no tengas duda de que esa mesa tan sólida sobre la que escribes, o esa silla tan robusta sobre la que te sientas están, ante todo, vacías.

¿A que ya no ves el vacío como antes?

Conecta con el vacío

Un maravilloso ejercicio, que te recomiendo probar, consiste en conectar con el vacío en tu experiencia cotidiana. Por ejemplo, cuando mires un escenario determinado, te resultará natural y automático identificar objetos (como se ha comentado antes). Sin embargo, te propongo darle la vuelta al asunto, y que intentes centrar tu atención en el espacio vacío que separa los distintos objetos. También puedes hacerlo con el sonido. En vez de centrarte en los diferentes sonidos, presta atención a los silencios que se producen (por ejemplo, entre palabras). Este ejercicio es sumamente revelador. Cambiará la forma en la que entiendes el vacío y, de algún modo, tu manera de ver el universo.

¡Ante todo, prudencia!



Existen infinidad de documentales, libros y otros materiales que abordan apasionantes temas que acercan la ciencia a la espiritualidad. No tengo nada en contra y, de hecho, me parecen apasionantes y nos acercan a una realidad que la mente científica no deja ver.

Pero te recomiendo es que seas muy prudente al interpretar lo que ves o lees como resultados científicos. Muchos de esos interesantes trabajos se basan en resultados científicos muy serios y reveladores. Lo que ocurre es que, después, alguien que no se dedica a la ciencia (por ejemplo, un periodista), toma esos datos, los combina y obtiene conclusiones por una vía que (obviamente) no responde al método científico, ni los resultados son reconocidos (ni revisados) por la comunidad científica. En pocas palabras, se parte de resultados científicos que luego se procesan por una vía no científica y arrojan un resultado que no es ciencia. Eso no quiere decir que los resultados no sean ciertos. Pero no puedes decir que sean resultados científicos...

Otro consejo basado en la prudencia: asegúrate de que lo que consideres un resultado científico realmente lo sea. Hay publicaciones fascinantes que revelan cosas que todos sabemos que están ahí pero que no pensábamos que la ciencia reconociera... Pero ten en cuenta que existen muchas publicaciones pseudocientíficas que no han sido revisadas ni publicadas en medios serios y reconocidos por la comunidad científica. No porque algo se presente como científico por su autor (o

por terceros) significa que lo sea. Una posible forma de investigarlo es buscar publicaciones científicas al respecto en internet y comprobar que han sido publicadas en medios reconocidos por la comunidad científica. De hecho, lo habitual es que quien alude a resultados científicos cite las publicaciones que los sostengan.

¿Por qué es tan importante saber que todo está interconectado?

Ahora que ya has escuchado a los místicos y a la ciencia, seguro que no te parece tan descabellada la idea de que el universo es un todo inseparable del que formas parte. Cuando tengas la tentación de creer lo contrario, ten por seguro que quien habla es tu ego (a quien le interesa que veas separaciones por todas partes).

Eso sí, por muy interesante y convincente que te parezca todo esto, seguramente te estarás preguntando para qué te puede servir saberlo. En los siguientes apartados encontrarás algunas buenas razones.

No puedes ser feliz solo

Entender el holismo del universo te abre los ojos a realidades que quizá no te habías planteado. Una de las más importantes es que no puedes ser feliz solo, al margen del resto de seres, pues existe una relación de interdependencia. Si pudieras ser feliz solo, te estarías separando de ese todo, creando un fragmento irreal; es una ilusión que puede durar más o menos, pero jamás será para siempre. No lo dudes, para ser feliz, hay que hacer felices a los demás.

¡Haz la prueba! Por ejemplo, ten un acto de generosidad (eso sí, de corazón) con otra persona, sin esperar nada a cambio. Cuando veas la sonrisa de la otra persona, ¿acaso eso no vale más que todo el oro del mundo? Si haces feliz a alguien, te darás cuenta de que entras en contacto con la felicidad.



Cuando eres consciente de que no estás separado del resto de seres, te resulta más fácil sentir empatía. ¡Cómo no vas a querer lo mejor para ellos, si eso se convierte inmediatamente en lo mejor para ti!

No puedes hacer daño a nadie sin dañarte a ti mismo

Como estás interconectado con el resto del universo, no puedes hacer daño a nadie sin

hacerte daño a ti mismo. Si tienes la tentación de lastimar a otra persona, no olvides que te lastimarás a ti mismo. El efecto aparecerá antes o después (quizá mucho más tarde) pero no tengas dudas de que ocurrirá. Estarás creando causas negativas que algún día volverán a ti como efectos negativos. ¿No es mejor evitarlo?

Un buen ejemplo es la crítica (y no me refiero a la constructiva). Imagina que un subordinado ha pasado horas haciendo un informe que le pediste. Para sorprenderte positivamente, ha incluido algunas secciones que tú no le pediste, pero que ha considerado relevantes, y para ello ha pasado todo el fin de semana trabajando.

Cuando te entrega el informe, lo revisas, y mostrando cierta dureza, le dices que está bien, pero que sobran esas secciones que ha incluido, que no sirven para nada. En este ejemplo, no te costará imaginar el dolor que la dureza de tus palabras causa en la otra persona. Quizá su rostro, sus palabras o sus actos no lo reflejen, pero le has herido y eso no se olvida con facilidad. ¿Crees que esa persona, en el futuro, estará dispuesta a dar más de lo que le pides? ¿No hubiera sido mejor agradecersele y decirle que esas nuevas secciones son excelentes pero que no encajan en ese informe, y proponerle guardarlas para otro que pronto tendrá que escribir?

No puedes ayudar a nadie sin ayudarte a ti mismo

No tengas miedo de mostrar tu apoyo a otras personas. Tu ego te hará creer que les ayudas para que luego te superen. O quizá pienses que, al ayudar a otra persona, estás perdiendo un tiempo que deberías dedicarte a ti. Los mecanismos y las excusas del ego son innumerables. Pero ahora sabes que no existen separaciones reales en el universo, y que estás conectado con el resto de seres, lo cual te proporcionará fuerzas para vencer a ese enemigo interior.



Cuando ayudas a otras personas, te ayudas a ti mismo. De lo que das, recibes. Si das ayuda hoy, recibirás ayuda mañana. ¿Verdad que cuando alguien te echa una mano te sientes agradecido y (en cierta forma) en deuda? Después te resulta mucho más fácil ayudar a la otra persona. Y lo mismo le ocurre a la otra persona cuando eres tú quien la ayuda. ¡Contribuye a ese maravilloso dar y recibir que es el universo, donde si ayudas todos ganan!

Si lo miras desde el punto de vista opuesto, si nunca ayudas a otras personas, lo más probable es que recibas muy poco apoyo de los demás. Te enfrentarás a diversos problemas en la vida, como le ocurre a todo mortal, pero lo harás solo, y eso lo complica todo. Si contaras con el apoyo de los demás, gran parte de esos problemas

serían más soportables.

Es importante que no lles este consejo a los extremos. No se trata de negarse a ayudar a todo el mundo, pero tampoco tienes que convertirte en el chico de los recados para los demás o llegar al extremo de que se aprovechen de ti. Encontrarás la oportunidad de ayudar por todas partes, pero solo tú sabrás y podrás decidir cuándo es correcto ayudar, en qué medida contribuir y cómo hacerlo. Por ejemplo, en algunos casos unas sinceras palabras de apoyo pueden ser la mejor ayuda del mundo.

Lo mejor es trabajar en equipo

Cuando el ego se encuentra sobrealimentado, el trabajo en equipo suena a amenaza. Un equipo representa unión, y eso es justo lo que el ego desea destruir. Si piensas desde el ego, deseas obtener éxito, reconocimientos, etc. Para ello, necesitas actuar en solitario, separándote del resto. Lo único que le podría interesar a tu ego de un equipo sería aprovechar el trabajo de los demás para obtener éxitos en tu nombre, lo cual no es trabajar en equipo, y por supuesto, siempre termina mal (tarde más o menos).



Ahora que ya eres consciente de la unidad del universo, comprenderás que no existe otra posible forma de trabajar que en equipo. ¡Lo natural es precisamente eso, ya que te encuentras interconectado con otras personas!

No temas a que otras personas se aprovechen de tu talento. En un buen equipo, tu talento será reconocido, igual que tus contribuciones. Se valorarán más, porque las has puesto al servicio del equipo. Fíjate en las grandes estrellas del fútbol. Ellos solos no pueden ganar un partido, así que unen su fuerza y talento para lograrlo en equipo. Pero eso no impide que, después, se reconozca individualmente a cada jugador.

Por supuesto, te hablo de un verdadero equipo, que, por definición, debe estar liderado por un buen guía. Si te encuentras en un equipo donde unas personas se aprovechan del talento de otras y donde ciertos egos predominan sobre el espíritu de equipo, obviamente no hablamos de un verdadero equipo, y no se aplica lo que te recomiendo en esta sección.

Formas parte de un río en constante fluir

Como el universo es un todo inseparable, fluye de forma constante. Cuando lo separamos en partes, nos encontramos con un inquebrantable dar y recibir: unas partes dan y otras reciben, y las partes que ahora dan, reciben más tarde. El universo es un

constante dar y recibir.



Si lo quieres ver en términos de energía, el universo es energía en constante fluir. Todo es energía. Incluso la materia es energía (recuerda la famosa ecuación de Albert Einstein, $E=mc^2$, que establece una equivalencia entre energía y materia). Tus pensamientos también son energía. Esa energía se encuentra en un constante movimiento, como un río, que nunca se detiene.

Como parte del universo que eres, lo natural es que contribuyas a esa incesante corriente. Esa contribución implica el menor esfuerzo, ya que es lo natural.

Sin embargo, el ego te tentará a separarte de ese fluir natural; pretenderá que te conviertas en una entidad aislada del resto, que se oponga al avance, como si fueras una grande y pesada piedra en medio de un río. Te invitará a nadar contra corriente. Si le haces caso, pasará lo mismo que en un río: el agua siempre consigue esquivar esa gran piedra, e incluso podría pasarle por encima. Cuando te separas, te opones a todo el universo y dejas de contribuir a que fluya de forma natural. Pero no puedes resistirte al avance del universo, que conseguirá salir airoso. Quien más pierde cuando te separas del resto eres tú. Si no te pones en contra del universo, sucede todo lo contrario: la corriente te ayuda a avanzar con el mínimo esfuerzo.

Un buen ejemplo es el que te mostraba en la sección anterior. Trabajar en equipo es lo natural, pues contribuye a ese intercambio de dar y recibir que reina en el universo. Cuando te separas del equipo e intentas actuar por tu cuenta, acabas convirtiéndote en un obstáculo, y dejas de avanzar, mientras el equipo unido avanza más, de manera fluida y con menor esfuerzo.

Heráclito dijo: «Nunca te bañarás dos veces en el mismo río». Por el fluir de sus aguas, el río cambia constantemente. Lo mismo ocurre en el universo. Se encuentra en un constante cambio y nada es permanente. Resistirse a esa realidad representa, de nuevo, nadar contra corriente.

Capítulo 3

La higiene mental

En este capítulo

- ▶ Qué es la higiene mental o ecología interior
 - ▶ Trata a tu mente como si fuera un jardín
 - ▶ El ego y sus tretas
 - ▶ Transforma tu vida empezando desde tu interior
 - ▶ La diferencia entre éxito y felicidad
-

¿Verdad que quieres ser feliz? ¿Y tener éxito? ¡Vaya pregunta! Seguro que sí. Pero, si logras ambas cosas, ¿qué ocurre con el resto del mundo? ¿Te importa que sean felices y que logren cosechar sus mayores éxitos? ¿O no te importa demasiado?



En la ecología mental nos preocupamos por nuestro crecimiento personal, pero no solo por nosotros, sino también por todos los seres que nos rodean. Es así porque sabemos que no se puede ser feliz al margen de los demás, porque todos somos interdependientes. No pretendemos cambiar el mundo de repente, sabemos que es muy difícil (si no imposible), sin embargo, creemos que empezar por nosotros es dar un primer paso para después lograr que este mundo sea un lugar mejor. Nuestras mejoras impactarán positivamente en quienes nos rodean, y ellos harán probablemente lo mismo sobre otras personas y sobre ti. ¡Tu contribución es muy importante!

De hecho, contestando a una de las preguntas del primer párrafo, cuando practicamos la ecología mental, nos damos cuenta de que no podemos ser felices y tener éxito de manera genuina sin que nos importe la felicidad de otros seres.

Por tanto, no hay duda de que todo comienza en tu interior. Para practicar la ecología mental es necesario que empieces desde dentro. A la aplicación de la actitud propia de la ecología mental en tu interior se le llama *ecología interior* o *higiene mental*.

¿Te apuntas a descubrir qué es y cómo se pone en práctica?

La higiene mental o ecología interior

Imagina a una persona que pone un enorme interés en cuidar del medio ambiente. Motivada por esta causa, conciencia a otras personas de la importancia de evitar vertidos tóxicos, anima a practicar el reciclaje, etc. Supón que visitas el hogar de dicha persona y te das cuenta de que malgasta agua y electricidad, además de no separar la basura y verter en su jardín restos de productos que pueden dañar las plantas. ¿Verdad que te sorprendería? Como mínimo, te parecería incoherente y desconfiarías de ella. ¿Cómo puede alguien preocuparse tanto por cuidar de la naturaleza y no respetarla dentro de su propia casa? Obviamente, pensarás que dicha persona no está preparada para practicar la ecología medioambiental. Si queremos cuidar del medio ambiente, tenemos que empezar desde nuestro propio hogar.

De la misma forma, para practicar la ecología mental, debemos comenzar por nuestro interior, y a eso lo llamamos higiene mental o ecología interior.

Qué es la higiene mental

La higiene mental es una actitud responsable y consciente que consiste en cuidar nuestro universo interior, eliminando por un lado pensamientos y emociones tóxicos que nos hacen daño, y por otro, cultivando cualidades que nos benefician a muchos niveles (incluyendo nuestra salud). Además, también cerramos la puerta a nuevos pensamientos y emociones tóxicos que podrían desarrollarse.

La importancia de la higiene mental

Al adoptar la decisión de practicar la higiene mental, decidimos no intoxicar nuestro interior con pensamientos y emociones que resultan nocivos a muchos niveles. Por lo que se refiere exclusivamente a la higiene mental, lo hacemos por nosotros, por nuestro bien. Pero si integramos la higiene mental en la ecología mental, lo hacemos por nuestro bien y por el de los demás. Ellos no sufrirán por reacciones derivadas de nuestros pensamientos y emociones tóxicos, porque cuando reaccionas, el resultado es igualmente tóxico para otras personas. Como te decía en el capítulo 1, la ecología mental consiste en actuar conscientemente, con el objetivo de convertir este mundo en un lugar mejor para ti y para quienes te rodean.

Trillones de pensamientos

Los expertos en programación neurolingüística (PNL) afirman que nuestra mente consciente es capaz de procesar siete unidades de información por segundo (sobre esto y mucho más podrás aprender en los libros PNL para Dummies y Cómo funciona tu cerebro para Dummies). Si habláramos en términos informáticos, diríamos que nuestra mente consciente trabaja a 7 bits por segundo. Comparar tu mente consciente con tu smartphone sería como comparar un caracol con un tren de alta velocidad (y quizá me quedo corto).

Si partimos de esa base, podemos concluir que procesas 420 pensamientos por minuto. En una hora son 25.200 (¡que no son pocos!). En un día has procesado 604.800 pensamientos. ¡Y en un año llegamos a 220.752.000! Imagina que vives ochenta años (no es un deseo, solo una hipótesis de trabajo, ¡espero que sean cien o más!). En ese supuesto, en tu vida habrás procesado de forma consciente unos dieciocho mil millones de pensamientos. Es un número enorme, pero no deja de ser un número. Tu capacidad de pensamiento consciente da para mucho en una vida, pero no hablamos de un margen infinito. Si la mitad del tiempo en tu vida lo pasas pensando en cosas negativas que no deseas y que se asocian a emociones negativas, a lo largo de esos ochenta años habrás pasado mucho tiempo haciéndote daño. El efecto acumulado, como se puede intuir, no tiene pinta de ser precisamente bajo...

Si lo piensas en estos términos, es posible que utilices tu mente de una forma más adecuada, desde el punto de vista de la higiene mental. Puedes imaginar que tienes un «presupuesto» de pensamientos que puedes decidir cómo gastar durante tu vida. ¿No vale la pena aprovechar esos pensamientos para tu beneficio? ¡Es una invitación a la higiene mental!

En realidad, el asunto es más complejo aún. Si repites con frecuencia los mismos pensamientos, acabarán programándose en tu subconsciente, que desplegará su enorme potencial para hacer realidad tus órdenes. Y eso funciona tanto para los pensamientos buenos como para los malos... Si pasas el tiempo pensando en lo que no deseas, tu subconsciente acabará ayudándote a lograr lo que no quieres. Y si lo comparamos con esos 7 bits por segundo de tu mente consciente, el subconsciente vendría a ser una supercomputadora. ¡Menudo potencial!

Por ello, no solo merece la pena evitar los contenidos tóxicos en tu mente, sino también reducir su frecuencia, pues de otro modo a su efecto negativo le sumarás el efecto devastador provocado por el subconsciente (y, en realidad, el pobre es inocente, ya que solo obedece tus órdenes).



Por lo anterior, la higiene mental no solo tiene en cuenta cultivar hábitos correctos, sino también evitar la adquisición de nuevos hábitos tóxicos y, al mismo tiempo, eliminar los que ya tienes instalados.

Piensa en tu salud

Tiene sentido pensar que, al practicar la higiene mental, beneficias tu salud. Recuerda que tu cuerpo no es una entidad aislada. Cuerpo, mente y emociones están relacionados y son partes de una misma cosa. Por ello, tus beneficios a nivel mental-emocional se traducen en beneficios para tu salud.

Cuando experimentas estados tóxicos como el miedo, la envidia, la ansiedad, los celos,

el estrés o el odio, tu cuerpo reacciona de forma adversa. Yo no soy médico, ni lo afirmo en calidad de tal, pero me consta que la ciencia todavía no conoce todos los detalles de la relación mente-cuerpo al ciento por ciento. Y también me consta la notable cantidad de publicaciones científicas que existen hasta la fecha (algunas de ellas accesibles a través de internet) sobre el tema, que parecen arrojar conclusiones a favor de la conexión entre mente y cuerpo. Incluso sin ser un investigador médico, me parece razonable decirte que mente y cuerpo tienen todas las papeletas para estar relacionados. Basándome en ello, si sumas millones de estados tóxicos a lo largo de tu vida, el efecto negativo acumulado en tu salud puede llegar a ser enorme...



A pesar de que encontrarás infinidad de evidencias de ello, incluso en publicaciones serias, la conexión mente-cuerpo no está demostrada científicamente al ciento por ciento, y creo que todavía estamos muy lejos de lograrlo, ya que se trata de algo muy difícil de cuantificar y bastante (o del todo) incompatible con el método científico.

Sin embargo, eso no significa que mente y cuerpo no estén conectados. De hecho, las evidencias hablan por sí mismas... Por ejemplo, determinados pensamientos (con sus emociones asociadas) pueden hacer que te ruborices. Ahí tienes un claro ejemplo de psicopatismo: la mente afecta al cuerpo. Además, no hay duda de que el estrés produce enfermedades. Tomando prestadas las palabras del gran Dale Carnegie y adaptándolas a la situación, los hospitales y las tumbas están llenos de personas que han sufrido las consecuencias del estrés.



Además, como indicaba anteriormente, no olvides que existen diversos estudios, realizados y publicados por distintos expertos, que apuntan hacia ello. Por ejemplo, hay estudios que muestran una clara influencia de la práctica meditativa (un entrenamiento mental) y la disminución en la presión arterial. Por si tienes dudas, te invito a leer un artículo publicado en el sitio web del NIH (los Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos) que puedes encontrar en esta dirección:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216041/>

En dicho artículo, los investigadores realizan un riguroso estudio con la participación de decenas de individuos adolescentes que tienen el riesgo de sufrir hipertensión y aplican la medición de diversas variables. Concluyen que la práctica de la atención a la respiración (que podrás aprender en la parte II de este libro) es potencialmente

beneficiosa para el control de la hipertensión. Podrás encontrar infinidad de publicaciones sobre los beneficios de la meditación en la salud a través de internet, y en publicaciones especializadas.

Por tanto, a la luz de la cantidad de información accesible en internet, es razonable concluir (incluso sin ser investigadores médicos) que el contenido tóxico de tu mente puede dañar tu salud.

Y si eso lo haces contigo, imagina lo que puedes llegar a hacer a quienes les afecta tu comportamiento tóxico (derivado de tus pensamientos y emociones tóxicos).



Si tienes una actitud de ecología interior o higiene mental, cuidarás tu salud. Además, desde el prisma más general de la ecología mental, no deteriorarás la salud de otras personas, e incluso puedes llegar a mejorarla.

Cambia tu mente y cambiarás tu vida

La higiene mental tiene mucho que ver con la ley universal de causa y efecto. Toda causa da lugar a un efecto y todo efecto procede de una causa. Teniendo en cuenta dicha ley, podemos concluir lo siguiente:

- ✓ Las causas correctas producen efectos deseados.
- ✓ Las causas incorrectas provocan efectos no deseados.
- ✓ En ausencia de causas, no aparecen efectos.

Para higienizar tu mente deberás evitar las causas incorrectas, crear las causas adecuadas, y no caer en la falta de acción, es decir:

- ✓ Evitar que aparezcan nuevos pensamientos y emociones tóxicos (que te hacen daño).
- ✓ Cultivar pensamientos y emociones nuevos que te beneficien.
- ✓ No caer en una conducta reactiva, en la cual pones tu futuro en manos del destino, la suerte, etc. (es decir, no creas causas y te dejas llevar por la corriente). Adopta una conducta proactiva, piensa en crear hoy los efectos que darán lugar a los resultados deseados mañana.

Lo anterior tiene en cuenta tu capacidad consciente de decidir lo que piensas. Sin embargo, aunque lo hagas perfectamente, todavía quedará un contenido por tratar: el

subconsciente. Lo que hayas instalado allí a través del hábito tiene un efecto todavía más potente, y es necesario realizar un proceso de higienización. Esta tarea es la más complicada, ya que tratas con la parte más poderosa de tu mente. Debes:

- ✓ Deshacerte de los hábitos negativos instalados en tu mente a nivel inconsciente.
- ✓ Sustituirlos por nuevos hábitos positivos.

Un descubrimiento de hace milenios

Tras su iluminación (hace ya más de 2.500 años), Buda expresó lo que se conoce como cuatro nobles verdades.

- ✓ **La primera noble verdad dice que el sufrimiento humano existe.** No quiere decir que todo sea sufrimiento, ni que estemos condenados a sufrir de por vida. Sería una triste noticia, pero no te preocupes, no es así. Sin embargo, es cierto que, en la vida de todo ser humano, en momentos concretos, hay que enfrentarse al sufrimiento. Ignorarlo sería evitar el problema y, por tanto, no solucionarlo.
- ✓ **La segunda noble verdad explica que el origen del sufrimiento se encuentra en el deseo, la aversión y la ignorancia.** Ya lo dice un antiguo proverbio: la felicidad es querer lo que tienes, no es tener lo que quieres.
- ✓ **La tercera noble verdad te da una buena noticia.** Existe una solución para el sufrimiento. ¡Menos mal!
- ✓ **La cuarta noble verdad te muestra un camino** (llamado el noble sendero óctuple) para solucionar el problema.

Para conocer en detalle las cuatro nobles verdades y todo lo que rodea al budismo, te recomiendo *Budismo para Dummies*, publicado en esta misma colección. Debo decirte que la higiene mental le debe mucho a Buda, puesto que incluye diversos elementos clave de dicho sendero óctuple.

Cuida tu jardín mental

Para entender mejor la higiene mental, te invito a comparar tu mente con un jardín. Para mantenerlo sano y bonito debes comprometerte a realizarle un correcto mantenimiento, y tratarlo con el cariño que merece. Tendrás que:

- ✓ **Arrancar las malas hierbas.** Debes arrancarlas de raíz, si no la mala hierba volverá a crecer. Esto equivale a eliminar los hábitos mentales tóxicos instalados en tu subconsciente. Aprenderás más sobre ello en la parte III del libro.
- ✓ **Plantar semillas de flores donde antes había malas hierbas.** Esto equivale a sembrar hábitos correctos que reemplacen a los negativos. En la parte III te ofrezco las bases para lograrlo.

- ✓ **Evitar que lleguen nuevas semillas de malas hierbas.** Esto equivale a la decisión consciente de evitar nuevos pensamientos tóxicos. En tan noble empresa, hay dos cualidades que te ayudarán (y mucho), llamadas «atención plena» y «concentración». La parte II se dedica a ellas.
- ✓ **Mantener bonito el jardín, añadiendo nuevas flores, cuidando las plantas, etc.** Esto equivale a la actitud consciente y responsable de cultivar nuevas cualidades positivas. La parte IV del libro te guiará por tan respetable camino.
- ✓ **Proyectar el futuro de tu jardín.** Un jardín no evoluciona solo. Debes concebir nuevos proyectos y hacerlos realidad (plantar un nuevo arbusto, crear una nueva zona con flores, etc.). Lo mismo ocurre con tu vida. Por muy higienizada que esté tu mente, solo sabrás lo que es el éxito y la felicidad si dotas a tu vida de sentido y dirección. En la parte V aprenderás más sobre ello.

Riega tu jardín

Siguiendo con la analogía del jardín, es obvio que deberás regar para que tus flores crezcan. Cuando plantas una semilla bajo tierra y la riegas, de inmediato no ocurre nada, y eso no nos extraña. Sales cada día a regar, y no ves cambios aparentes sobre la superficie. Pero sigues regando porque confías en que, bajo la superficie, se están produciendo cambios. Y continúas hasta que un día te llevas la sorpresa de encontrar una bonita flor.



Con la higiene mental debes hacer lo mismo. No dejes de aplicar la actitud propia de la higiene mental. Ten la confianza de que, bajo la superficie (en lo más profundo de tu mente) se producen cambios. Antes de lo que imaginas experimentarás cambios evidentes, lo cual equivale al brote de esa flor del ejemplo.

Hablar correctamente

Los pensamientos se convierten en palabras y en actos. Si cuidas tus pensamientos y aplicas la actitud propia de la higiene mental, tus palabras serán correctas y bienintencionadas, incapaces de herir al prójimo, y lo mismo ocurrirá con tus actos.

Pero también funciona al revés. Una buena forma de higienizar la mente consiste en esforzarnos por ser conscientes de nuestras palabras y, a poder ser, pensar antes de hablar. Seguramente te preguntarás cómo puedes saber si estás hablado correctamente, cómo ser consciente antes de hablar. ¡Qué gran pregunta!



Como técnica para discriminar si hablas correctamente te recomiendo el siguiente procedimiento:

1. Pregúntate (antes de hablar) si lo que vas a decir tiene una buena intención. En otras palabras, ¿quieres beneficiar a otra persona? Si es así, vas bien. De lo contrario, mejor parar antes de que sea demasiado tarde. Evitarás crear una cadena de causa y efecto basada en el sufrimiento, que algún día podría volver hacia ti.
2. Pregúntate si las palabras que vas a decir serán realmente beneficiosas para la otra persona. Evalúa el contexto. Intenta empatizar con otra persona. Si crees que tus palabras podrían ser malinterpretadas o llegar a herir, es mejor reformular tu mensaje, o incluso callar.
3. Evalúa si es el momento adecuado para hablar. Hay ocasiones en las que es mejor no decir ciertas cosas, incluso si detrás se esconde la mejor intención del mundo. Si tienes dudas, es mejor callar.
4. Utiliza un tono de voz y unos gestos que transmitan paz y las mejores intenciones.

Es posible que te encuentres en situaciones en las que alguien te habla dominado por el nerviosismo, el odio o cualquier otra emoción tóxica. En esos casos, es aún más importante que respondas con calma y demuestres que no pretendes herir a nadie. Ante dicha respuesta, cada cual reaccionará de un modo distinto. Si la otra persona tenía buenas intenciones, es posible que se dé cuenta de su reacción violenta y rectifique. Quizá hablara basándose en prejuicios sobre ti, y en ese caso se dará cuenta de que se equivocaba. También es posible que la otra persona tenga mala intención, y entonces la descolocarás... Para una persona que quiere molestarte con sus palabras, la única respuesta que espera es ver que te ha dado donde más duele, y que reaccionas de forma violenta. Ver en ti una respuesta pacífica le dejará KO.

Sea cual sea el caso, siempre ganarás más a corto y a largo plazo si respondes de forma pacífica y con la mejor intención. La reacción normal puede llevarte a responder con odio.

Obviamente, para poner en práctica el paso 1 del procedimiento anterior, es necesario que sepas de qué vas a hablar; de lo contrario, te dejarás llevar y reaccionarás. Si logras ese nivel de conciencia, crearás un espacio entre tus pensamientos y el acto de hablar. En ese espacio, en lugar de reaccionar, decidirás cómo responder. Podrás optar

por hacerlo de forma pacífica y elaborar tu respuesta. Lograr ese espacio (es decir, ser consciente de tu intención de abrir la boca) no es sencillo. Pero hay una forma de conseguirlo, y consiste en desarrollar la poderosa cualidad de la atención plena. Sobre este tema puedes aprender mucho más en la parte II.

La higiene mental, el éxito y la felicidad



Muchas personas confunden éxito con felicidad. ¡Gran error! Tener éxito no significa ser feliz. Basta encender el televisor y hacer un poco de *zapping* para encontrar ejemplos de personas que han alcanzado un gran nivel de éxito pero no son felices.

El éxito significa lograr lo que nos proponemos. La felicidad significa disfrutar de cada paso del camino hacia nuestros éxitos. Como puedes ver, el éxito tiene que ver con el futuro, mientras que la felicidad tiene que ver con el presente. Mientras existan quienes se preocupen por alcanzar más y más éxito, olvidándose del presente, existirán personas exitosas, pero no felices. La desafortunada realidad es que hay muchas personas en el mundo que cumplen con dicho criterio, así que todavía estamos muy lejos de poder decir que éxito sea (ni remotamente) equivalente a felicidad.

Si practicas la higiene mental, lograrás dar un gran paso en esa dirección. La higiene mental consigue limpiar de tu mente las resistencias que te frenan desde dentro, y te impiden alcanzar tus éxitos. También te ayudará a eliminar el contenido mental que te hace sentirte «no-feliz», es decir, que te aparta del momento presente y de disfrutar de todo lo que haces. Y, en la mayoría de seres humanos, la cantidad de contenido de ese tipo es considerable.



Es posible ser feliz y tener éxito si complementas la higiene mental con dos elementos fundamentales: tu misión y tu visión personal. Esas son las claves para lograrlo, y podrás aprender a desplegar su potencial en la parte V de este libro. ¡Lo tienes todo en tus manos!

El principal enemigo es el ego

Detrás de todos los contenidos tóxicos que puedan existir en tu mente hay un villano, y

su nombre es *ego*. Todos los seres humanos lo tenemos. Es el principal enemigo en nuestro crecimiento personal y por ello intentará seducirte prometiéndote éxitos que realmente no existen para evitar a toda costa que seas feliz. ¿A que tienes ganas de combatirlo? La higiene mental tiene mucho (o todo) que ver con vencer a ese malhechor que opera desde dentro. Veamos con más detalle quién es y cómo lidiar con él.

Qué es el ego

El ego es una parte de nuestra mente que, en cierta manera, se rebela contra sí misma. Como mínimo, se rebela contra la realidad. Intentará hacerte creer que eres una entidad separada del resto del universo y te lo presentará repleto de entidades, cada una ajena a las demás. Te hará creer que debes mirar por tu beneficio a costa de los demás, y te hará pensar que, si no lo haces, eres bobo.

Un bebé no tiene ego. Vive en el presente, conectado a todo. No entiende de separaciones. No sabe lo que significa «yo». Sin embargo, a partir de cierta edad (que suele rondar los dos o tres años), el «yo» empieza a formarse. El niño empieza a cobrar una cierta conciencia de sí mismo, y termina por pronunciar ese «yo» que revela al ego humano.



Cuando tenemos conciencia de un «yo», ya hemos creado la primera de las separaciones (que no existen) en nuestra vida. Por un lado estoy «yo», y por otro está todo lo que no soy «yo».

El ego sigue creando cada vez más separaciones. Empezamos a ser conscientes de más entidades separadas de nosotros. ¡Eso es peligroso!

Las tretas del ego

El ego te hace creer que, para actuar correctamente, debes poseer el mayor número posible de otras entidades separadas de ti. Debes ser su dueño. El ego te invita a hacerte adicto a la peor droga que existe: el deseo. Te invita a poseer, sin alcanzar nunca la satisfacción. Cuando te dejas llevar por el ego, no disfrutas de lo que tienes, porque siempre piensas en poseer algo más.

El ego te engaña para sobrevivir porque solo puede existir si te miente. Para hacerlo debe basarse en aquello que realmente no existe. Este es el motivo de demostrarnos el universo en entidades separadas (hasta la física cuántica puede llegar a convencerte de

que esas separaciones no existen).

Otra de sus tretas se basa en utilizar un falso sentido del tiempo. El único tiempo que existe es el presente. La vida sucede ahora. En el presente solo se puede vivir, no se puede pensar, razonar ni interpretar. Cuando lo haces, lo destruyes, y te vas al reino de la mente racional. El ego, al ser irreal, necesita a la mente para existir. Solo puede existir mientras tu mente discursiva crea que existe; por ello, detesta el presente. Es su mayor enemigo. En el presente, la mente racional desaparece, y el ego muere.

Para subsistir intenta alejarte del presente y te lleva a un dominio donde puede campar a sus anchas: el falso tiempo, el pasado y el futuro... El reloj y la agenda... ¿Por qué le llamo falso tiempo? Porque tienes que pensarlo para que exista. Solo tiene vida cuando lo creas en tu mente. En cuanto vuelves al presente, muere... Por ejemplo, cuando miras la hora en tu reloj, aunque no te des cuenta, estás realizando un proceso racional para comprender lo que has leído, compararlo con una referencia, comprender si es tarde o pronto, de día o de noche, etc. Cuando usas el pasado, empleas tu mente para traer algo ya vivido y, mientras lo haces, te pierdes el ahora. Cuando piensas en el futuro, utilizas tu imaginación para proyectarte hacia un futuro deseado y, mientras lo haces, te pierdes lo que pasa ahora. ¡Ya lo decía John Lennon! La vida es lo que ocurre mientras estás haciendo otros planes... Para el ego, el falso tiempo es una delicia.

Además, el ego intenta convencerte de que ahí fuera existen otros egos que son tus enemigos. Tienes que combatir con ellos para poseer lo máximo posible, y crear la mayor distancia respecto a ellos. Para el ego, la separación es esencial. ¿Por qué crees que los mapas del mundo están tan sumamente divididos? Son el fruto de la historia del ser humano, o lo que es lo mismo, de la historia del ego y sus efectos...



Lo mires como lo mires, el ego es un mal consejero. Intentará convencerte de infinidad de cosas que no son reales y te motivará a actuar bajo su control, a través de esa vocecilla interior, imágenes mentales, parloteo mental, pensamientos, sensaciones físicas, etc. Su abanico de tretas es muy amplio. ¡No lo subestimes!

Comportamientos tóxicos a los que te puede llevar el ego

Cuando te identificas con el ego, creas una falsa identidad separada del resto del universo. Desde esa identificación, el ego puede jugar contigo y conducirte hacia comportamientos altamente tóxicos. Entre una infinidad de posibles comportamientos tóxicos, a continuación te muestro algunos que seguro que habrás visto alguna vez:

- ✓ El ego te convence de que en el mundo todo son divisiones, y hay otros egos que están ahí y piensan que eres inferior, y buscan la mejor oportunidad para hacerte daño, robarte, insultarte, reírse de ti, aprovecharse de ti, etc. Te invita a mantenerte a la defensiva, e incluso, en ocasiones, pasar a la ofensiva. Te convence de que la vida es una lucha por ser mejor que los demás, y te mantiene al pie del cañón, luchando para mantener tu posición de superioridad, y seguir creciendo por encima de los demás.
- ✓ Te invita a poseer lo máximo posible. Te convence de que poseer más te hace superior a otras personas que poseen menos, y esa es otra forma de ganar su batalla. Eso te lleva a actuar buscando el beneficio propio, en detrimento del de los demás. Otra forma de crear distancias.
- ✓ Como poseer se convierte en una forma de ganar la batalla a otras personas, tu ego intentará convencerte de que tomes lo que no te pertenece. Incluso conseguirá convencerte con falsos argumentos, llegando a pensar que tienes derecho a hacerlo, porque lo mereces y la otra persona no.
- ✓ El ego intentará utilizar el falso tiempo contra ti. En el pasado y en el futuro se encuentra su refugio, lejos del momento presente. Tratará de lograr su objetivo empleando recuerdos, imágenes mentales y el miedo a lo que podría llegar a pasar...
- ✓ Te mantendrá preocupado. Te llevará a pasar mucho tiempo pensando en cosas a las que temes, pero que no han sucedido (y en la mayoría de casos jamás sucederán). De esa forma te robará el presente, utilizando el falso tiempo como arma.
- ✓ Buscará la forma de crear la mayor distancia posible con otras personas (por ejemplo, riñas, peleas, evitar a otras personas, etc.).
- ✓ Te invitará a formar prejuicios sobre otras personas, siempre negativos y que conducen a huir de los demás o a entrar en conflicto con ellos.
- ✓ Te arrastrará hacia la envidia. Como para el ego es tan importante poseer, no puede resistir que alguien tenga más que tú. Y, por supuesto, no optará por admirarles, ya que eso implicaría su autodestrucción. En su lugar, te embarcará en una de las prácticas más tóxicas que existen: la envidia.

¡Menudo elemento! Imagínate a una persona con las cualidades que acabo de describir sumadas a otras (igual de malas o peores). ¿Verdad que lo tendrías como un enemigo a evitar a toda costa? Pues tu ego es así, y lo peor de todo: ¡lo llevas dentro! Menos mal que tienes la higiene mental, una herramienta que (con un poco de esfuerzo, disciplina y perseverancia por tu parte) te ayudará a protegerte y a ganarle la batalla.

¡Egos unidos jamás serán vencidos!

En diversas facetas de nuestra vida, el ego opta por unirse a otros egos con intereses comunes, creando un ego grupal todavía más poderoso (como puedes ver, es muy listo).

Imagina, por ejemplo, a dos personas que se llevan muy mal, y prácticamente se puede decir que son incompatibles. Pero un domingo se encuentran en las gradas apoyando al mismo equipo, del cual son apasionados seguidores. Cuando su equipo marca un gol, los dos se alegran, incluso se abrazan (bueno, quizá me he pasado, pero seguro que se dan la mano). Cuando el árbitro pita una falta injusta, los dos se enfadan. Se ha formado un ego grupal con intereses comunes que ha disuelto las diferencias personales, pero que sigue actuando como un ego. Ese ego podría llevarles a insultar al árbitro, intercambiar insultos con los seguidores del equipo contrario, hablar mal del otro equipo, etc.

Y eso no es todo, porque el conjunto de seguidores de su equipo forma otro ego grupal aún mayor. Si alguien habla mal de su venerado equipo, lo más probable es que todos reaccionen negativamente. A nivel individual podrían tener muchas diferencias, pero en lo que concierne al equipo, forman un todo, con su propio ego grupal, que odia a otros egos grupales similares (por ejemplo, los equipos que representan su mayor amenaza para descender a segunda división).

Si ascendemos a un nivel de abstracción mayor, podríamos hablar de la selección nacional de fútbol. Cuando hay un partido importante, los amantes del fútbol apoyan al equipo nacional con pasión. Pueden existir diferencias personales entre algunos de ellos, e incluso pueden existir batallas duras entre los equipos. Sin embargo ese día están todos juntos, formando un gran ego grupal, cuyo enemigo es la selección nacional contraria. Y te he hablado de fútbol, pero podrás encontrar ejemplos similares en las más dispares áreas de la vida (familia, asociaciones, empresas, divisiones, departamentos, grupos de amigos, política, etc.). Para asimilar mejor lo explicado, te invito a recordar alguna situación de tu vida donde exista un ego grupal.

De alguna forma, al ir creando egos grupales, parece que se soluciona una parte del problema, en el sentido de que se logra unir, en vez de separar. ¿No es separar lo que quiere el ego? Si logramos unir, solucionamos el problema, ¿no? En realidad, no es así. Esas uniones tienen su propio ego, con sus características más acentuadas, ya que ha sumado la fuerza de muchos egos individuales. Por mucho que se base en la unión, como no deja de ser ego, no deja de crear separaciones y de actuar con toda su fuerza (mayor que la individual) contra otros egos grupales. Los efectos del ego se amplifican, y no solo intoxican al individuo, sino a grandes colectivos.



La higiene mental es fundamental: constituye un primer paso para combatir el ego individual. Con ese enemigo interior debilitado contribuyes a que se formen menos egos grupales, o al menos a que se debiliten un poco. ¡Imagina lo que pasaría si mucha gente practicara la higiene mental!

Después, la ecología mental (que no solo se centra en tu interior, sino que mira a tu alrededor y se preocupa por otros seres) proporciona una acción de choque contra la formación de egos grupales. Cuando una persona se preocupa por desarrollar la empatía, la compasión, la alegría por el bien ajeno y otras cualidades similares, no tiende a formar parte de egos grupales. ¡Imagina qué distinto sería el mundo si la ecología mental se practicara en todas partes! Tú puedes hacer una gran contribución: comienza por practicar la higiene mental, desarrolla después la ecología mental, y contribuirás a hacer de este mundo un lugar mejor para ti y para otras personas.

Llegados a este punto, creo que no tienes dudas de que el ego opera en dirección contraria a la ecología mental, y no deseas caer en sus redes. La pregunta del millón es cómo hacerlo...

Cómo vencerle

Si te planteas cómo vencer al ego, quizá tu primera idea sea enfrentarte a él y demostrarle que le puedes vencer. La idea no es mala, pero tiene un pequeño problema... Es una forma de actuar típica del ego, y si enfrentas al ego con más ego solo conseguirás una cosa: que se vuelva más atrevido, fuerte y peleón. Ese no es el camino.

Otra opción sería irse al extremo opuesto, y rendirte a él, dejándole que actúe a sus anchas. De esta manera, es obvio que no ganarás la batalla. Otra idea podría ser ignorarle y fingir que no existe. Ese extremo tampoco te ayudaría, pues te estarías engañando a ti mismo, y el problema seguiría ahí.

La solución eficaz contra el ego se encuentra en el término medio. ¡Sí, ya sé que no es muy original! Pero en la vida esto suele suceder y no podía ser menos con el ego. No debes enfrentarte a él, pero tampoco dejar que te derribe. En su lugar, obsérvalo como si tú fueras una tercera persona y las actuaciones del ego fueran algo ajeno, externo. Déjale actuar sin intervenir ni juzgar, simplemente observándolo. Es una forma de decirle «sé que estás ahí, y te miro con curiosidad, pero no te acompaño». Si lo logras, el ego se debilitará cada día más.



Esa cualidad de separarte y observar tu propia experiencia sin intervenir ni juzgar se llama «atención plena». Para adquirirla deberás desarrollarla mediante el entrenamiento correcto. Lo bueno es que se puede practicar incluso durante tu vida cotidiana. Es una cualidad tan importante que te ayudará a maximizar los efectos de tu higiene mental y a lograr que tu ecología mental alcance los mejores resultados. Por ello, la parte II de este libro está dedicada a la atención plena y a la concentración (una cualidad complementaria).

En cualquier caso, te animo a tomar la decisión consciente de mantenerte alerta ante el ego. Ese es el primer paso imprescindible para ser consciente del mismo. En el capítulo 7 puedes aprender una poderosa técnica (en la que la atención plena se integra a la perfección) que te ayudará a detectar todo tipo de toxinas, tras las cuales siempre está el ego como principal malhechor.

¡Te animo a mantener la máxima vigilancia! Cuando le veas aparecer, obsérvale sin reaccionar. ¡Es el peor golpe que podrías darle! Terminará por debilitarse.

Parte II

**Un par de herramientas
esenciales**

En esta parte...

Se habla mucho de la meditación, y hoy en día son cada vez más quienes la practican. ¿Quieres saber qué es y conocer los beneficios que puede aportarte? ¿Te interesa aprender a practicarla con instrucciones claras y sin necesidad de asistir a un curso? ¿Buscas herramientas para conocerte mejor, y ganar paz interior y serenidad ante las adversidades de la vida? ¿Quieres dejar de reaccionar de forma negativa cuando te dejas llevar por determinadas emociones?

En esta parte encontrarás la respuesta a estas y otras cuestiones. Sus capítulos te mostrarán dos técnicas de meditación muy poderosas: la concentración y el *mindfulness*. Si las practicas, aumentará el valor de tu crecimiento personal. Además, te permiten llevar más lejos los beneficios de la ecología mental. En esta parte aprenderás las bases teóricas o, si lo prefieres, podrás ir directamente a la práctica.

Capítulo 4

La concentración y la atención plena

En este capítulo

- ▶ Qué es la concentración
 - ▶ Beneficios que puedes obtener con una mente concentrada
 - ▶ Qué es y qué te puede aportar la atención plena
 - ▶ Atención plena y concentración trabajando juntas
 - ▶ Cómo encajan estas cualidades en la ecología mental
-

Para poner en marcha la ecología mental (que te incluye tanto a ti como a otros seres), tienes que comenzar por tu interior y realizar primero una higiene mental (puedes aprender más detalles sobre este aspecto en el capítulo 3). Trabajando desde tu interior conseguirás instalar hábitos positivos, eliminar hábitos negativos y cerrar la puerta a que nuevas semillas de malas hierbas se instalen en tu subconsciente en forma de hábitos negativos. A la larga, esto suele traducirse en beneficios considerables en términos de éxito y felicidad.

Sin embargo, como tu intención es practicar la ecología mental, no haces todo esto pensando solo en ti mismo sino que practicas la higiene mental por el bien de otras personas. Sabes que estás rodeado de otros seres y que eres parte de un ecosistema mental y emocional. Sabes que si higienizas tu mente le harás mucho bien a ese ecosistema, y conseguirás ser feliz y hacer felices a los demás.

Para trabajar tu higiene mental necesitas herramientas que te permitan operar en tu mente. Tranquilo, ¡no es un bisturí! Las herramientas de las que te hablo no son tangibles y, en realidad, ya las tienes. No necesitas ir a comprarlas puesto que, desafortunadamente, no están a la venta. De hecho, tu mente está preparada para desarrollarlas a través del esfuerzo, la disciplina y la perseverancia. Y no dudes ni un momento de que en esas herramientas se encuentra la clave para curar el sufrimiento humano. No solo te permitirán practicar la higiene mental, sino que también son esenciales para dar un paso más y practicar la ecología mental (te explico más en esta

parte).

La mala noticia es que todavía no se ha alcanzado en el mundo la masa crítica de personas que domine estas herramientas. Pero la buena es que cada día hay más personas que lo logran, o que avanzan hacia ello, y eso da una gran esperanza de futuro... Un futuro libre de sufrimiento... ¿Te imaginas? ¿Te apuntas a desarrollar esas cualidades? Te las presento: se llaman «concentración» y «atención plena» (o *mindfulness*, puesto que su denominación en inglés se ha extendido y se ha adoptado tal cual).

En este capítulo podrás conocer mejor esas herramientas, qué pueden hacer por ti y cómo encajan entre ellas. Es un capítulo orientado hacia la base teórica que sostiene a la concentración y el *mindfulness*. El capítulo 5 es de carácter práctico, y allí aprenderás a desarrollar dichas cualidades.



Este capítulo es teórico, pero no todos estamos hechos para la teoría.

Se me ocurre una analogía: para llegar a resolver problemas de física primero hay que aprender matemáticas, y ese camino es duro. Durante el aprendizaje, hay que esforzarse sin tener muy claro para qué sirve todo eso. Cuando uno logra resolver problemas de física cada vez más complejos, nos alegramos por haber hecho todos esos esfuerzos. Y (en mi caso como ingeniero), cuando uno aprecia que las matemáticas pueden ser útiles en la creación de aplicaciones que nos facilitarán la vida, todavía me siento más contento de haberlas aprendido. Pero no te preocupes, en el caso de la concentración y el *mindfulness* no es necesario seguir un camino similar.

Si eres de los que prefieren empezar por la teoría y pasar después a la práctica, te recomiendo comenzar por este capítulo. No es imprescindible que absorbas todo su contenido. Si encuentras alguna parte especialmente complicada, no te preocupes, déjala y sigue adelante. Si se te hace cuesta arriba leer este capítulo, tampoco te lo pienses dos veces: pasa al capítulo 5. Considera esta parte como un material de consulta que quizá utilizarás más tarde para ahondar en tu conocimiento del *mindfulness* y la concentración. No por ello obtendrás menos beneficios de este libro.

Si la teoría no es lo tuyo, o sencillamente te apetece pasar a la acción, puedes saltar este capítulo y leer directamente el capítulo 5, que se centra en la práctica.

¿Qué es la concentración?

Si piensas en la concentración, es posible que tu mente evoque recuerdos de momentos en los que has tenido que hacer grandes esfuerzos, como cuando estudiabas para un examen. No es de extrañar, puesto que la mayoría de los occidentales hemos tenido que pasar por esa situación desde jóvenes... La preparación de un examen (lo que comúnmente definimos como estudiar) es un buen ejemplo de una actividad que requiere de un alto nivel de concentración. Pero analicemos paso a paso qué significa tener una mente concentrada.

Tu atención es como un saltamontes

Tu mente consciente es lenta (en comparación con el inconsciente) y trabaja despacio. Tu atención mental puede estar en una cosa cada vez, y no es capaz de procesar demasiadas ideas por segundo. Pero cuando hablamos de concentración, la velocidad no es lo más importante; lo realmente valioso es mantener la atención en una sola idea (o al menos en un conjunto de ideas bien delimitado), durante largos periodos de tiempo.

Sin embargo, durante tu vida cotidiana, tu foco mental apunta a infinidad de cosas, y no para de saltar de unas a otras, como si fuera un saltamontes. Esa agitación mental que llena nuestro día a día se traduce en estrés (recuerda que mente y cuerpo están conectados). El desarrollo de la concentración permite que ese saltamontes se pose sobre una rama y descanse un rato. Tu mente se tranquiliza y eso se traduce en una mayor serenidad.

La focalización

En la práctica de la meditación, cuando se habla de concentración en realidad se incluyen dos cualidades fundamentales: la focalización y la estabilidad.

La focalización se refiere a tu capacidad de mantener tu atención dentro de determinado espacio de forma consciente, ignorando lo que ocurre en el exterior. Utilizo este término pensando en cierta analogía con la óptica. Cuando proyectamos una imagen en una pantalla y nuestro proyector está perfectamente enfocado (una situación ideal), cada punto de la imagen aparece como un punto en la pantalla. Sin embargo, cuando existe cierto desenfoque, el punto aparece en la pantalla rodeado de un círculo borroso (al que podemos llamar «círculo de confusión»), que es más grande cuanto más desenfocada está la imagen. Si tu atención está muy enfocada, se dirigirá hacia un espacio de observación muy pequeño, sin dejar que se incluya nada más en tu campo de observación. Eso equivale al proyector enfocado. Sin embargo, si tu atención se desenfoca, tu espacio de observación no solo incluirá al objeto principal, sino también un mayor espacio de observación a su alrededor, que equivale a ese

círculo de confusión. En lugar de centrarte en una cosa, dejarás que entren más en tu campo de atención.

Te propongo un ejemplo. Imagina que te encuentras en una habitación oscura y usas una linterna para leer una frase escrita en la pared. El cono de luz se presenta como un círculo en la pared que te permite ver algunas letras. No ves toda la frase al mismo tiempo, así que tienes que ir moviendo la linterna para poder leer. Tampoco puedes iluminar un detalle concreto y excluir lo demás (como, por ejemplo, el punto sobre una «i»). Cuando apuntas hacia una letra, no solo ves la letra, sino también las letras anterior y siguiente (incluso quizá alguna más, con mayor atenuación conforme te alejas de esa letra central). Ahí te encuentras ante cierto desenfoque más o menos normal. Si utilizaras un puntero láser en vez de una linterna, no podrías leer nada. No podrías iluminar una única letra porque solo verías ese pequeño puntito rojo en la pared que, como mucho, te dejaría ver una minúscula parte de una letra, y nada alrededor. En ese caso te encuentras ante un nivel de focalización muy elevado. Finalmente, imagina que iluminas con una antorcha. Por mucho que intentes apuntar hacia una letra, no solo verás la letra, sino la frase entera (cada vez más tenue conforme te alejas hacia los extremos). Este es un ejemplo de un gran nivel de desconcentración. Entrenar tu focalización para llevarla al nivel que desees es muy poderoso. Al observar tu experiencia, podrás abrirla por completo para tener una conciencia completa, en modo antorcha. Si en algún momento necesitas concentrarte en un subconjunto de tu experiencia, podrás cerrar el campo de focalización en la medida necesaria, pasando al modo linterna. Si necesitas centrarte en un detalle muy concreto de tu experiencia y excluir todo lo demás, podrás usar ese puntero láser mental. ¿No es genial?

Al presentarte la focalización, te hablo de espacio, lo cual muestra que se trata de una cualidad especialmente relacionada con la dimensión física. Desde luego, tiene aplicación para observar nuestras sensaciones físicas (por ejemplo, las que aparecen en la palma de una mano). Pero también puedes prestar atención a otros ámbitos de tu experiencia, como los diferentes objetos mentales que experimentas cada día. Por ejemplo, si observas lo que sucede en tu mente, puedes decantarte por centrar la atención en tu voz interior, y descartar todo lo demás. Ahí, el espacio que queda dentro de tu círculo de observación es tu voz interior, y cualquier otro objeto mental quedaría en el exterior. Otro ejemplo es la observación de tu campo visual, fijándote únicamente en un color determinado y descartando lo demás, o la observación de las sensaciones auditivas, y seleccionar únicamente los espacios de silencio.

La focalización es una cualidad que no se desarrolla de la noche a la mañana, lograr un alto nivel requiere trabajo. Pero también es importante aprender a relajarla en diferentes niveles. La concentración y la atención plena incluyen la práctica de la

focalización en diferentes ámbitos.

Un ejemplo de focalización

Mientras escribo este libro, la pantalla de mi ordenador me permite ver no solo la línea que escribo, sino varias (e incluso párrafos). Para centrar mi foco mental únicamente en la parte que me ocupa (este recuadro), he puesto unas cuantas líneas en blanco (provisionales) antes y después del recuadro, y además he utilizado el zoom de mi procesador de textos, de forma que solo veo lo que me ocupa ahora, y tengo espacio suficiente para escribir más líneas sin que la sección anterior o la siguiente entren en mi campo de enfoque. De esta forma, mi energía se centra únicamente en lo que es importante ahora mismo. ¡Ahora sí, voy a borrar las líneas en blanco provisionales!

La estabilidad

En el desarrollo de la concentración, ser capaz de centrarte en un espacio determinado y variar el nivel de enfoque a voluntad es condición necesaria, pero no suficiente.

En efecto, por bien que te focalices, siempre puede ocurrir que tu atención salte de un lugar a otro. En la concentración se trata precisamente de evitar eso... El objetivo es conseguir que tu foco de observación se mantenga en un mismo espacio durante periodos de tiempo prolongados, sin saltar hacia otros lugares.

Por ejemplo, durante un instante puedes focalizarte en las sensaciones físicas que nota tu mano derecha. Eso significa que dominas el enfoque. Pero puede ocurrir que, al cabo de dos segundos, tu atención salte hacia otra zona del cuerpo, un pensamiento, un sonido, una imagen, etc. Esos saltos son distracciones que transportan tu enfoque a otro lugar.

A la capacidad de mantenerte focalizado en una misma zona, sin dejar que la atención se dirija a cualquier otro lugar, se le llama «estabilidad». Si tu atención salta de un lugar a otro, sigues teniendo un nivel de estabilidad limitado. La práctica de la concentración incluye darse cuenta de que te has distraído y volver lo antes posible hacia el enfoque correcto. Al principio, esas distracciones son habituales pero, con la práctica (volver una y otra vez al lugar correcto cuando te distraes), cada vez se producen menos saltos, y ganas estabilidad. Conforme desarrolles tu estabilidad, tu mente cada vez estará más calmada, e irás viendo con claridad cosas de las que antes no eras consciente, pues esas turbulencias mentales no te dejaban ver con claridad.

Puedes ganar tiempo y energía

Gracias al desarrollo de la estabilidad y la atención, puedes obtener notables beneficios en la gestión de tu tiempo y energía.

En efecto, cuando realizamos nuestras tareas cotidianas (y al margen de las distracciones externas que no podemos controlar, como por ejemplo alguien que nos interrumpe) no siempre tenemos un nivel de focalización demasiado fino y, en general, nuestro nivel de estabilidad no llega a ser óptimo. Al menos esto es lo más frecuente en las personas que no trabajan en el desarrollo de su concentración.

Por ejemplo, si estás trabajando con el ordenador en un documento muy importante, y sabes que tu tarea requiere un tiempo concreto y un gran esfuerzo mental, es obvio que necesitas concentrarte. Ahora bien, si mientras trabajas tienes activados mensajes emergentes que te avisan cuando te llega un correo electrónico o cuando alguien escribe algo en tu muro de Facebook, podrás decir que no se te escapa nada, ipero tu mente no estará muy concentrada! En tu campo de enfoque debería entrar únicamente la tarea que estás haciendo, pero también incluyes lo que escriben tus amigos de Facebook, tus correos electrónicos, etc. Por otra parte, si cada tres líneas que escribes abres la ventana de tu navegador para comprar si han escrito en tu muro de Facebook, abres tu bandeja de entrada o echas una ojeada a las noticias del día en la página web de tu diario favorito, para luego volver a tu documento, podrás decir que practicas la multitarea, pero no podrás presumir de un gran desarrollo de la estabilidad. El resultado es que emplearás poco tiempo en lo que realmente te ocupa, y desperdiciarás mucho tiempo y energía en cosas mucho menos importantes que ese documento...

Si dispones de una gran capacidad de focalización, podrás dirigir tu atención únicamente a lo que te ocupa: ese documento. De esta forma, tu tiempo y energía se emplean en lo realmente importante y, por tanto, se emplean mejor. Si además eres un maestro en cuanto a estabilidad, estarás mucho menos expuesto a distracciones. En otras palabras, desperdiciarás menos tiempo y energía.

Como conclusión, gracias al enfoque y la estabilidad, conseguirás hacer más trabajo, de mayor calidad, en menos tiempo, y cansándote menos. Y esto puede aplicarse tanto al ejemplo anterior como a cualquier otra actividad de tu vida cotidiana.

¿A que es un argumento convincente para desarrollar la estabilidad y el enfoque? ¡Te animo a dar ese paso!

La resolución

Si tu objetivo es lograr una mente en calma (lo cual se traduce en una gran serenidad), desarrollar el enfoque y la estabilidad te darán lo que necesitas. Algunas prácticas meditativas que persiguen el desarrollo de la concentración se orientan al desarrollo de la tranquilidad y, por tanto, su definición de concentración se basa, sobre todo, en esos dos parámetros, lo cual es correcto.

Sin embargo, si tu propósito es ir más allá, utilizar la concentración como una vía para conocerte mejor y no dejar de transformarte positivamente (y eso es parte de lo que buscamos en la ecología mental), será necesario añadir un matiz más a la concentración. Se trata no solo de calmar tu mente, sino de realizar observaciones cuanto más precisas, mejor. Para ello (además de focalización y estabilidad) es necesario que desarrolles la cualidad que acostumbro a llamar resolución (que también puedes llamar «claridad sensorial», si lo prefieres).

Se trata de la capacidad de descomponer tu experiencia en partes más pequeñas, y ser consciente de todas ellas. Es la capacidad de ver con mayor nivel de detalle.

Imagina que tienes un microscopio y te dispones a observar una bacteria determinada. Primero, deberás enfocar las lentes para ver con claridad la bacteria en cuestión (y obviamente, en el terreno de la concentración, esto equivale a la focalización).

Además, necesitarás que la muestra se mantenga mínimamente estable, puesto que si se mueve frenéticamente, no podrás estudiar los detalles. ¡Aquí tenemos el equivalente de la estabilidad! Por último, cuando te dispongas a estudiar la muestra, no podrás llegar al nivel de detalle que desees, ya que eso viene impuesto por el microscopio. En particular, depende de los aumentos que te ofrezca. Cuantos más aumentos tenga el microscopio, mayor resolución ofrecerá, y eso significa que podrás ver mayor cantidad de detalles.

Si tienes una gran capacidad de focalización y estabilidad, podrás centrarte en un objeto de tu experiencia (físico, mental o emocional) durante un periodo prolongado, sin que tu mente se vaya a otro lugar ni se distraiga. Si además desarrollas un buen nivel de resolución o claridad sensorial, tu observación será aún más precisa. Será como tener una especie de microscopio mental con muchos aumentos que te permitirá ver detalles que antes te pasaban inadvertidos. Por ejemplo, podrías darte cuenta de que lo que antes te parecía un cosquilleo en un pie es en realidad la suma de dos sensaciones, una localizada en un punto que vibra con elevada frecuencia, y otra que se desplaza ligeramente por tu pie. O quizá descubras que aquello que veías como un único pensamiento encapsula un par de imágenes mentales de una situación temida, alternados con recuerdos de una situación pasada.

El precio de las interrupciones

Las interrupciones son un importante ladrón de nuestro tiempo y energía. Cuando logramos concentrarnos en una tarea y nos interrumpen, suelen ser necesarios unos quince minutos para recuperar la concentración.

Ese tiempo es el promedio, y es bastante representativo. Pero debo decirte que si desarrollas tu enfoque y estabilidad, superarás a la media, y podrás recuperar la concentración más rápidamente, lo cual te aportará muchas ventajas, siendo una de ellas que perderás menos tiempo y energía. Si tienes en cuenta que muchas de las distracciones proceden de tu interior, al desarrollar la concentración, te harás inmune a ellas. Esa es la parte que puedes llegar a controlar a muy alto nivel.

Después queda la parte exterior, es decir, las interrupciones que sufres por parte de otras personas. Sobre ellas no tienes el control. ¡Pero tampoco te conviertas en una víctima! Al menos un poquito de control sí que tienes (a menudo mucho más del que crees tener o quieres llegar a admitir), y es importante que aceptes la responsabilidad de usar lo que esté en tu mano para evitar esas interrupciones. Eso sí, siempre siguiendo los fundamentos de la ecología mental, sin caer en conflictos con otras personas, generar relaciones interpersonales tóxicas, etc.

Por ejemplo, si un compañero te interrumpe constantemente para coordinar vuestro trabajo, una buena idea es hablar con él de forma cordial, mostrando buena intención, y proponerle veros cada día media hora para hablar de los temas pendientes. Si le explicas sinceramente y con buena voluntad que esas interrupciones te causan problemas a la hora de gestionar tu tiempo y completar tus tareas, lo más probable es que lo comprenda y que acepte tu propuesta, en la que las dos partes ganan.

¿Qué es la atención plena o mindfulness?

Ahora que ya sabes qué es la concentración, y te has adentrado en los sutiles detalles que la componen, te habrás dado cuenta de que no se trata de un tema nimio, ni de una cualidad que se pueda adquirir de la noche a la mañana. Conseguir capacidad de atención, estabilidad y resolución requiere mucha práctica y grandes dosis de esfuerzo, disciplina y perseverancia. Pero los frutos superan con creces el esfuerzo que invertirás, y son todos positivos para tu crecimiento personal. Por ello, merece la pena embarcarse en el desarrollo de la concentración. En el capítulo 5 aprenderás cómo hacerlo.

Pero ¿hay vida más allá de la concentración? La respuesta es afirmativa, y es una cualidad complementaria que se llama atención plena, aunque también se le conoce por la expresión inglesa *mindfulness*. Vamos a concentrarnos (nunca mejor dicho) en este tema.

No procede de Estados Unidos

Cuando algo nos suena a nuevo y revolucionario, tiene un nombre en inglés y se menciona en infinidad de medios de comunicación, es fácil pensar que procede de Estados Unidos. En realidad, el término *mindfulness* procede de allí, puesto que se ha adoptado en inglés, aunque también hay quien lo traduce como ‘atención plena’.

Pero la cualidad que denominamos con dicho término no viene, ni por asomo, de América. De hecho, procede de otro continente: Asia. Y, en particular, de la India.

Lo que sí es cierto (y tiene un gran mérito) es que en las últimas décadas (ya desde la década de 1970) varios norteamericanos han desempeñado una inmensa labor para introducir el *mindfulness* en Occidente de una forma adaptada a nuestra mentalidad occidental. Dicha introducción, como es obvio, ha comenzado en Estados Unidos, de ahí que tengamos esa impresión de que el *mindfulness* es un nuevo descubrimiento procedente de ese país. Entre otros, cabe destacar la labor de Thich Nhat Hanh y de Jon Kabat-Zinn, aunque la lista de personas que han contribuido es amplia.

No se trata de un invento reciente

El *mindfulness* está de moda. Hay muchos libros sobre el tema en las librerías, documentales, páginas web, aplicaciones para *smartphones*, etc. Esto transmite la impresión de que se trata del último grito en crecimiento personal.

En cierto modo, para la mayoría de occidentales, es algo novedoso, puesto que hace poco que se conoce en este lado del mundo de forma amplia, por el gran público. Pero, en realidad, de nuevo tiene poco, pues se remonta a la época de Buda, por lo que supera los 2.500 años. No es, por tanto, una disciplina que acabe de surgir y que hay que observar de cerca para ver si aporta buenos resultados. Tiene detrás varios milenios de práctica y millones de personas que lo han usado con éxito. Es algo más que convincente, pero en Occidente necesitamos pruebas científicas para creer que algo funciona. La buena noticia es que existen cada vez más estudios en esa línea, rigurosos y serios, y (como era de esperar) los resultados arrojados hasta el momento confirman lo que se sabe desde hace milenios.

No es una invención ni un descubrimiento de la psicología

Hoy en día, no es extraño escuchar a profesionales de distintos campos, como neurólogos, psicólogos o psiquiatras, hablar sobre *mindfulness*. Incluso existen posgrados sobre este tema. Y no es de extrañar, puesto que esta práctica aporta unos beneficios muy positivos para la salud a todos los niveles, y cada vez existen más estudios (insisto, rigurosos y serios) que soportan dicha afirmación. Por ello, es fácil llegar a pensar que se trata de algo introducido por la neurología, la psicología, etc.

Pero en realidad no es así. Es importante recordar que el *mindfulness* procede del budismo (ya que menciono el budismo, te aclaro que traducir *mindfulness* como ‘atención plena’ no es del todo exacto, aunque es el uso más extendido en Occidente. En el contexto del budismo, la atención plena es un concepto que se diferencia del *mindfulness* en algunos matices. A efectos prácticos, y por lo que respecta a su aplicación en la ecología mental, podemos tomar dicha equivalencia como válida). También conviene aclarar que, en el budismo, el *mindfulness* es una pieza clave, pero no es la única. Buda presentó un camino hacia el cese del sufrimiento humano, y en ese camino hay varias piezas (por ejemplo, un fundamento ético, el desarrollo de la concentración, etc.). El *mindfulness* juega un rol esencial en cada uno de los pasos de ese camino, de ahí que sea tan importante, pero hay otros elementos necesarios.

Muchas formas de expresar el mindfulness

Introducir el *mindfulness* en Occidente de una forma fácil de comprender no es tarea

sencilla. Sin embargo, gracias a personas como Jon Kabat-Zinn, Sharong Salzberg, Joseph Goldstein y Thich Nhat Hanh (por mencionar algunos nombres clave), podemos llegar a comprender el *mindfulness* en términos más sencillos para los occidentales.

Puesto que ha sido necesario un proceso de adaptación para llevar el *mindfulness* de Oriente a Occidente (para que pueda comprenderse con claridad) es de esperar que parte de esa información se pierda por el camino... Por ello, mi recomendación personal es que no aprendas el *mindfulness* siguiendo a un solo maestro occidental, por reconocido que sea. Es preferible aprender de varios y extraer lo mejor de cada uno, para llegar a refinar tu comprensión y, sobre todo, tu práctica. Por lo que respecta al libro que tienes en tus manos, te aclaro que no lo baso en un maestro en particular, sino en muchos años de estudio y práctica bebiendo de muchas fuentes. De cada una de ellas he visto cosas muy claras, y otras cosas que no lo eran tanto, y se abrían ante mí como incógnitas. La suma de todo ello, junto a mi propia investigación, es mi forma de explicar y transmitir el *mindfulness*. Y en este caso estoy muy contento, porque no se me ocurre un formato más adecuado para lograrlo que el de un capítulo de libro de la colección *Para Dummies*.

Definición del mindfulness

En pocas palabras, la atención plena o *mindfulness* es la capacidad de observar la experiencia del presente de forma completa, sin juzgar ni intervenir. Si lo tuviera que reducir a dos palabras (aun siendo consciente de que el precio a pagar es perder precisión en la definición), diría que se trata de darse cuenta. ¿De qué? ¡De toda nuestra experiencia!

Pasamos gran parte de nuestro tiempo viendo las cosas como queremos que sean, o como creemos que son. Pero no es tanto el tiempo que pasamos viendo las cosas como realmente son. Con atención plena es posible lograrlo. Al tener una visión mucho más clara de la realidad, podemos tomar decisiones mucho más acertadas, menos tóxicas, y esto incluye evitar actos que conducen al sufrimiento, tanto al nuestro como al de otras personas. No podemos realizar una correcta transformación positiva en nuestras vidas si nos basamos en lo que creemos que ocurre, pues es una base poco sólida (en gran parte errónea) y, por tanto, los resultados estarán lejos de ser óptimos. Por ello, el *mindfulness* es una cualidad esencial para la ecología mental.

La clave es añadir ecuanimidad

Tras conocer la concentración y los matices que encierra, estarás de acuerdo conmigo en que se trata de un instrumento de observación muy preciso, que te permite no solo

mirar hacia fuera, sino especialmente hacia tu interior. La ecología mental comienza por la higiene mental, cuyo propósito es cambiar por dentro, así que disponer de un instrumento tan poderoso para el trabajo interior es una gran ventaja. Entonces ¿es posible mejorarlo? ¡La verdad es que sí!

A la concentración (con sus cualidades de focalización, estabilidad y resolución) hay que añadir la ecuanimidad, que consiste en la capacidad de observar todos los fenómenos de nuestra experiencia sin intervenir. No buscamos nada especial. Dejamos que la experiencia suceda por sí misma. Tampoco juzgamos nada. No vemos lo que queremos ver. No interpretamos lo que observamos. Simplemente dejamos que suceda. Nos convertimos en meros observadores. Sencillamente la dejamos fluir por sí misma. Esa es la cualidad de la ecuanimidad.

En la escuela Soto Zen se practica una forma de meditación llamada *zazen*, término que significa ‘meditar sentado’. Se adopta una postura muy concreta (que dicha escuela del Zen asume perfecta para alcanzar la realización última y reproduce la que Buda adoptó para alcanzar la iluminación), y se comienza por practicar el seguimiento de la respiración. El objetivo es desarrollar sobre todo la estabilidad y cierto grado de atención para calmar la mente. Se aplica una forma de respirar muy estudiada, que comienza un tanto forzada, pero termina por funcionar de manera automática. Cuando se alcanza determinado nivel de maestría, la mente ya se ha calmado lo suficiente. Entonces, una de las formas más usuales de proceder consiste en practicar *shikantaza*, que se podría traducir como ‘simplemente sentarse’. Se trata de adoptar la postura correcta, dejar que la respiración fluya de forma adecuada, y adoptar una actitud mental que comprende una desfocalización (es decir, cualquier experiencia tiene cabida, sin excluir nada) y sobre todo una completa ecuanimidad. Tan pronto como aparecen diferentes fenómenos (sensaciones físicas, imágenes mentales, sonidos interiores o exteriores, etc.) se les deja evolucionar con completa ecuanimidad. No se estudian, ni hay interés alguno en investigarlos. Simplemente se les deja nacer, evolucionar y desaparecer. Como habrás notado, no te he hablado de la resolución, puesto que no es necesaria (no interesa investigar nuestra experiencia, solo observarla con completa ecuanimidad, pero sin fijarse con precisión ni extraer información alguna).

Tal como se conoce en Occidente, en el *mindfulness* se une focalización, estabilidad, resolución y ecuanimidad. Se trata de dejar que la experiencia fluya (con ecuanimidad), pero, cuando tenemos diferentes experiencias, las enfocamos de cerca (utilizando la capacidad que hemos desarrollado para cambiar el enfoque), nos centramos en esas experiencias (con estabilidad, sin que la atención vaya dando saltos) y las apreciamos con precisión gracias a nuestro nivel de resolución. Es como observar a los animales, tal como se hace en los documentales. Hay cámaras, seres humanos, y

todo un equipo detrás de la observación, pero los animales no se dan cuenta y siguen con su comportamiento normal. Si las personas que observan hicieran un ruido repentino, los animales se asustarían y reaccionarían, dejando de comportarse con naturalidad. Con nuestra mente, al aplicar la ecuanimidad, logramos algo similar: observar nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, objetos mentales, etc., sin alterar su curso normal.

¡Ya quisiera la física cuántica un instrumento así!

El mindfulness (que tal como lo conocemos en Occidente incluye la concentración de forma implícita) es un instrumento de observación insuperable, pero no sirve para la observación de los sucesos externos, así que no es válido para la ciencia. Se utiliza para observar hacia el interior. ¡Pero ya quisiera alguna rama de la ciencia tener un instrumento así! En particular, me refiero a la física cuántica.

Al estudiar el mundo microscópico de las partículas, la física cuántica se topa con un problema de grandes dimensiones que se conoce como «problema de la medida». En particular, cuando intentamos tomar medidas de una partícula, por el mero hecho de observar estamos alterando lo que medimos (y en un grado considerable).

Por ejemplo, no podemos conocer jamás la trayectoria precisa de una partícula. La trayectoria de un objeto viene determinada por su velocidad y su posición. Es necesario conocer ambas. En física cuántica (debido al principio de incertidumbre), si conocemos con precisión la velocidad, conoceremos la posición con un error inaceptable, y viceversa. Eso pasa también con otros pares de variables físicas. Por estas y otras razones, la física cuántica se ve obligada a estudiar las partículas mediante la probabilidad y la estadística. En la física clásica nos movemos en un mundo determinista... Se va de un pasado conocido y de unas condiciones iniciales conocidas a un futuro predecible. En la física cuántica reina la indeterminación, el pasado no se conoce con certeza, el futuro mucho menos. Se puede conocer el presente, a sabiendas de que, al medir, alteramos lo que medimos. ¡Así que tampoco conocemos el presente con precisión! ¡No sabemos nada de forma precisa! Sin embargo, al usar la estadística y estudiar las partículas mediante ondas de probabilidad, entonces se pueden aplicar ecuaciones deterministas.

Si la física cuántica dispusiera de un instrumento como el mindfulness, ¡habría resuelto un gran problema!

Beneficios del mindfulness

La práctica del *mindfulness* te ofrece numerosos beneficios para tu vida en distintos aspectos, entre los que se incluye tu salud. Es importante destacar que existen numerosos estudios (realizados con rigor por profesionales competentes y respetados) que lo sostienen, lo cual le otorga credibilidad. Sin embargo, lo más importante es que lo practiques, porque tú mismo verás los beneficios, y entonces no necesitarás que ningún estudio (por serio que sea) te demuestre nada. Algunos de los beneficios del *mindfulness* son los siguientes:

- ✓ Te ayuda a practicar la higiene mental.
- ✓ Te ayuda a poner en práctica la ecología mental.
- ✓ Puede reducir la tensión arterial.
- ✓ Se alcanza una mayor relajación corporal.
- ✓ Reduce el nerviosismo y el estrés.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Te sientes con mayor energía.
- ✓ Proporciona calma mental.
- ✓ Aporta sosiego.
- ✓ Aparta las preocupaciones.
- ✓ Proporciona una mayor claridad mental.
- ✓ Ayuda a identificar nuestros bloqueos interiores.
- ✓ Ayuda a crear buenos hábitos.
- ✓ Ayuda en nuestro crecimiento personal.
- ✓ Elimina distracciones.
- ✓ Mejora el rendimiento.
- ✓ Perfecciona la memoria.
- ✓ Acelera el aprendizaje.
- ✓ Aumenta la creatividad.
- ✓ Proporciona mayor satisfacción y gozo con el trabajo.
- ✓ Aumenta la autoestima.
- ✓ Mejora las relaciones interpersonales.
- ✓ Aumenta nuestra sensibilidad.
- ✓ Ganamos en tolerancia.
- ✓ Nos volvemos más auténticos.

¿Aún no te convence?

Atención plena y concentración en la ecología mental

El *mindfulness* (que incluye la concentración, tal como ya he explicado en este

capítulo) pone en tus manos una herramienta muy poderosa para tu crecimiento personal y, sin duda, para practicar la higiene y la ecología mental. Te ayudará a extraer el máximo potencial de todas las partes de este libro. A la hora de pilotar tu vida, el *mindfulness* te otorgará un instrumento de alta precisión (¡mejor que los que hay en los aviones!), por lo cual es de gran importancia junto con la parte V de este libro.

Elimina las malas hierbas de tu mente

Gracias al *mindfulness* podrás trabajar esa parte tan complicada de la ecología mental que es la eliminación de las malas hierbas mentales (esos hábitos que trabajan en tu contra desde el interior, a los que también puedes llamar «resistencias»). Serás consciente de sus efectos y, cuando aparezcan, podrás aproximarte con ese microscopio interior de alta precisión para observarlos más de cerca, sin interferir. Gracias a la resolución, podrás descomponer la experiencia en partes más pequeñas, ya sean sensaciones, emociones, pensamientos, recuerdos, etc. Quizá descubras cosas que estaban ahí pero que no podías ver, al no estar dotado de suficiente resolución en tus observaciones. Todo ello lo harás dejando que la experiencia fluya, hasta que desaparezca, y entonces podrás decidir si prefieres adoptar pensamientos y acciones distintas, que contrarresten la resistencia detectada y que, poco a poco, le den la vuelta.

Frena el establecimiento de nuevos hábitos incorrectos

Hay muchos momentos en los que puedes dejarte llevar (sin darte cuenta) hacia un comportamiento que realmente no deseas y que va a introducir nuevas semillas de malas hierbas en tu mente. El *mindfulness* te permite darte cuenta a tiempo, antes de que ocurra. En lugar de reaccionar como un autómata y dejarte llevar, podrás elegir cómo responder, y tomar una opción mentalmente higiénica que ayude a extender los hábitos positivos que deseas, en lugar de los negativos.

Asegura una conducta correcta

Gracias al *mindfulness*, entre el estímulo y la respuesta surge (cada vez con más frecuencia, conforme avanzas en la práctica) un espacio que te permite decidir cómo responder. Ante cualquier decisión, tendrás la oportunidad de elegir cómo actuar, y podrás optar por la mejor decisión.

Vence el miedo

El miedo solo existe cuando hay ego. Tiene que existir un yo que teme a otras entidades separadas. Cuando aplicamos el *mindfulness* (especialmente al manifestar el aspecto de la ecuanimidad), podemos llegar a fundirnos completamente con el presente, y el resultado es que deja de existir un observador que juzga. Al no existir un yo que observe la experiencia, no existe una entidad separada que pueda temer al resto. El miedo deja de existir. El remedio contra el miedo se encuentra precisamente aquí y ahora... En el momento presente. El *mindfulness* es una herramienta clave para vencerlo.

Experimenta que todo está interconectado

A través de la concentración (especialmente al desarrollar sus cualidades de focalización y estabilidad, con una buena dosis de ecuanimidad) ganarás tranquilidad. Si la practicas con regularidad, uno de los efectos que te sorprenderá es que tu respiración es mucho más sutil y lenta. En realidad, respiras con el ritmo y la fuerza correctos, y quizá antes lo hacías demasiado rápido y forzado. Además, te darás cuenta de que mantienes la calma con mayor facilidad, incluso ante situaciones adversas.

¡Esas ventajas no son pocas para la mayoría de mortales! Pero si tus objetivos son mucho más espirituales, y buscas la experiencia directa de la unidad del universo, la concentración también puede ayudarte. Eso sí, ¡tendrás que trabajar duro, con empeño, entrega y regularidad! Si sigues practicando de esa manera, podrás desarrollar tu capacidad de enfoque (hasta reducirla a un mínimo punto de atención), además de una gran estabilidad. La técnica de meditación *anapanasati* (atención a la respiración) logra lo anterior al centrar la atención (con ecuanimidad) en el punto de contacto del aire al entrar en el cuerpo, un área muy pequeña que, con la práctica, vamos reduciendo cada vez más. Además, poco a poco percibimos más sensaciones y experiencias que siempre han estado ahí, pero que no teníamos suficiente resolución para ver con claridad.

Deja de reaccionar

Cuando te encuentres ante situaciones adversas en la vida, tendrás la posibilidad de observarlas con ecuanimidad, comprender mejor la experiencia, y elaborar la mejor respuesta (la menos tóxica), en lugar de reaccionar como un autómatas. Por ejemplo, ante una crítica cruel de otra persona, aplicarás la ecuanimidad y observarás lo que sucede sin interferir. Podrás sentir determinadas sensaciones desagradables en tu estómago, y verás cómo se desplazan hacia otras zonas, vibran, etc. Además, serás consciente de los pensamientos que aparecen en tu mente, recuerdos de situaciones

similares en el pasado que te dolieron mucho, palabras que suenan con la voz de tu mente, etc. Podrás, si lo deseas, acercarte a esas experiencias para observarlas más de cerca. Y, gracias a la ecuanimidad, observarás con curiosidad cómo evolucionan, y al final, desaparecen.

En ese momento, tendrás ese espacio de decisión que te comentaba, donde puedes elaborar la respuesta más inteligente y que vierte el menor contenido tóxico. Mientras te dejas arrastrar por la ira y otras emociones tóxicas, es imposible que puedas llegar a pensar con calma y elaborar una respuesta. Pero esos breves instantes en los que puedes decidir marcan la diferencia.

Cómo se desarrolla el mindfulness

Para desarrollar el *mindfulness*, es necesario seguir una serie de pasos:

- 1. Desarrollo de la concentración** (como ves, no es casualidad que te hablara primero de ella). En particular, se trata de calmar la mente. Al inicio de la práctica, tu mente se encuentra agitada, saltando frenéticamente de un lugar a otro. Es normal... ¡Eres humano! Y es imposible practicar *mindfulness* con una mente en ese estado. Esta etapa suele durar unas semanas (es muy difícil dar una estimación, pues depende de cada persona, y en gran medida del empeño y regularidad que ponga). Para trabajar la concentración, desarrollas tu nivel de enfoque y estabilidad. Si te entrenas para tener una mente con una focalización muy fina y estable, conseguirás un nivel de tranquilidad que te asombrará. Tendrás la capacidad de centrarte en una cosa sin que las distracciones te arrastren. Es más, cada vez tendrás menos distracciones. Tu mente pasará de ser un mar agitado por una tormenta a convertirse en un tranquilo lago en calma.
- 2. Añade ecuanimidad y resolución.** Convertimos ese instrumento de calma en un microscopio de precisión.
- 3. Abre el foco un poco más y practica la inestabilidad del foco**, de una forma controlada.
- 4. Abre el foco por completo** (permitiendo que cualquier experiencia pueda entrar en nuestro campo de atención), aplicar la ecuanimidad, y jugar con la estabilidad y la capacidad de enfocar. Dejamos fluir emociones, sensaciones, imágenes, sonidos, pensamientos, etc. Cuando se presenta algún objeto de nuestra experiencia, dejamos que la atención se vaya hacia él y se sitúe allí con estabilidad, pasamos a enfocar únicamente dicho objeto, y aplicamos nuestra capacidad de resolución. Esto nos permite conocer mucho mejor dicha experiencia, aprender nuevas lecciones, y disponer del poder de decidir cómo

actuar al respecto (por ejemplo, trabajar en generar nuevos hábitos de pensamiento positivo que contrarresten con los negativos).

En el capítulo 5 aprenderás a desarrollar la concentración y el *mindfulness* siguiendo ese recorrido. ¡Te recomiendo pasar a la acción!

Capítulo 5

Desarrolla la concentración y la atención plena

En este capítulo

- ▶ Cómo desarrollar la concentración
 - ▶ Aplicar la focalización, la estabilidad y la resolución
 - ▶ Practicar la ecuanimidad
 - ▶ Cómo escanear tu cuerpo usando tu mente
 - ▶ Desarrollar el *mindfulness*
-

La concentración y el *mindfulness* son dos herramientas que todo ser humano puede desarrollar. No es necesario hacer un gran sacrificio. Lo bueno es que hay bastante flexibilidad para adaptar la práctica a las circunstancias particulares de tu vida cotidiana. Tú decides cuánto tiempo puedes y quieres dedicarle cada día, y en qué momentos. Los frutos no llegan al instante, pero si practicas con regularidad, los verás llegar mucho antes de lo que imaginas. ¡Y te sorprenderán!

Practicar la concentración y el *mindfulness* proporciona numerosas ventajas (incluso para tu salud), y eso incluye potenciar los resultados de la ecología mental (puedes conocer mejor las razones en el capítulo 4).



En el capítulo 4 me he centrado en los aspectos teóricos de la concentración y el *mindfulness*. No es necesario leer dicho capítulo para practicar y obtener beneficios, sin embargo, su lectura te puede ayudar a comprender mejor la sustancia que se oculta tras los ejercicios que vas a ver. Pero te aconsejo echar un vistazo a las definiciones de «ecuanimidad», «resolución», «estabilidad» y «focalización» en el capítulo 4. Se trata de cuatro parámetros a los que haré referencia

en este capítulo.

El desarrollo del *mindfulness* tiene lugar paso a paso. Primero hay que mejorar la concentración de forma progresiva, a través de una serie de ejercicios prácticos. Después se llega al *mindfulness*, también de forma paulatina.



El procedimiento lleva su tiempo. ¡«Meditación» es sinónimo de «paciencia»! Pero no te asustes: no es necesario que te detengas en este capítulo durante meses antes de proseguir la lectura del libro. Te aconsejo que comiences por comprender el primer ejercicio y lo practiques durante un par de semanas. Mientras, puedes continuar con la lectura de otros capítulos del libro. Cuando domines ese primer ejercicio, puedes volver a este capítulo para aprender el segundo ejercicio, y seguir así.

Cómo desarrollar tu concentración



El desarrollo de la concentración es un paso previo al *mindfulness*. Al principio es importante que te concentres únicamente en la concentración (valga la redundancia), con el objetivo de fijar un punto de partida sólido, basado en una mente estable y en calma. De otro modo, si te enfrentas directamente al *mindfulness* con una mente agitada, te parecerá muy difícil, hasta tal punto que podrías desmotivarte.

Te recomiendo avanzar paso a paso, sin prisas. La concentración es, de por sí, un excelente ejercicio para desarrollar la paciencia. Y aunque parezca el cuento del huevo y la gallina, la realidad es que el desarrollo de la concentración requiere de paciencia por tu parte. Así que la paciencia es necesaria, lo mires como lo mires... Por ello, te propongo aceptarlo y embarcarte en el desarrollo de la concentración, paso a paso, a través de las siguientes secciones.

La postura

El desarrollo de la concentración es una práctica meditativa. Cuando pensamos en meditación, no tardamos en imaginarnos a una persona sentada en la posición del loto (como la que se puede apreciar en las típicas imágenes de Buda). Consiste (más o

menos) en situar el pie izquierdo sobre el muslo derecho, y después el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Se trata de una posición que parece difícil, y para muchos es inaccesible. Si pensar en esa postura te duele, no te asustes... ¡Le pasa a mucha gente! No dudes que se trata de una postura muy difícil para la mayoría de personas.

Quizá te preguntes si el tema de la postura es tan importante como para llegar a adoptar esas posiciones tan complicadas. Probablemente, también te preguntes si existen otras alternativas. Tanto si te lo has preguntado como si no, ¡esas son las preguntas correctas!

La postura es muy importante. La razón radica en que mente y cuerpo se hallan interconectados (y aunque la ciencia no termine de demostrarlo, a través de la experiencia está bastante claro que es así). Cuando tu mente está excitada, tu cuerpo acaba reflejando esa excitación. Y también ocurre lo contrario: cuando tu cuerpo está alterado, tu mente acaba agitándose, y empieza a saltar de unas cosas a otras. Por la misma razón, cuando consigues calmar tu mente, tu cuerpo tiende a relajarse y volverse mucho más estable. Y cuando tu cuerpo se mantiene estable, eso se traduce en estabilidad mental. Recuerda que la estabilidad es una de las cualidades que queremos desarrollar y, por tanto, es importante que no te pongas la zancadilla a ti mismo. Se trata de alcanzar una postura corporal lo más estable posible, para ayudar a cultivar la estabilidad mental, y no lo contrario.



Entre las posturas que puedes adoptar, el loto completo es probablemente la más difícil, pero también es la que confiere un mayor nivel de estabilidad. Si puedes adoptarla, te recomiendo que lo hagas. Si te parece una misión imposible, no te preocupes, hay otras soluciones. Existen otras posturas como el medio loto, la postura *seiza*, etc. Incluso se pueden utilizar accesorios, como bancos de meditación, para facilitar determinadas posturas.

No deseo entrar aquí en la explicación de dichas posturas, ya que eso sería objeto de un capítulo completo y mi intención es simplificar al máximo. Sobre tales posturas puedes aprender mucho en *Meditación para Dummies*, donde se explican con detalle y claridad.

Por lo que concierne a este libro, intento transmitirte que se puede meditar en infinidad de posturas, incluso sentado, tumbado o caminando. Lo importante es que encuentres una postura que resulte estable y que te motive a mantener tu mente alerta. Por ejemplo, los meditadores experimentados pueden meditar incluso tumbados. Pero si no tienes suficiente práctica, es posible que dicha postura te produzca sueño, y lo que

empezó como un intento de atención concentrada termine en un encuentro con Morfeo.



Adopta una postura en la que la columna vertebral se mantenga recta (sin estirarla ni contraerla en exceso, deja que adopte su forma natural). Esto te ayudará a mantenerte alerta. Además, debe ser una postura estable que logre inmovilizarte y no te invite a cambiar de posición o realizar otros movimientos con frecuencia (idealmente deberías parecerte a una estatua de piedra, dentro de los límites del sentido común, claro).

Una forma de lograrlo (que suele funcionar a la mayoría de personas) consiste en sentarte en una silla. La espalda no debe dejarse caer sobre el respaldo, sino mantenerse erguida, pero sin forzarla. Las piernas deben mantenerse separadas y en paralelo una con la otra; los pies, rectos y con las plantas completamente apoyadas el suelo. Te recomiendo cerrar los ojos porque esto te permite concentrarte en tu mundo interior, aunque a veces favorece la aparición de imágenes y otros objetos mentales que podrían distraerte. También es posible practicar con los ojos abiertos, pero esto tiene la desventaja de que las imágenes exteriores pueden perturbar tu práctica. Un término medio consiste en abrir ligeramente los ojos, dejando una pequeña ventana por donde entra luz, pero que no te deje distinguir nada con claridad. De este modo te proteges de las imágenes externas, y al mismo tiempo, de las que proceden de tu mente.



A la hora de practicar, asegúrate de hacerlo en un lugar tranquilo, en el que te sientas cómodo y seguro. Intenta que nadie te moleste durante tu práctica. No es imprescindible, pero si puedes practicar siempre en el mismo lugar, ¡mucho mejor!

La forma de empezar y acabar

Todos los ejercicios que te presentaré en este capítulo tienen la misma estructura:

1. Apertura.
2. Núcleo del ejercicio.
3. Cierre.

Lo que diferencia unos ejercicios de otros es el núcleo, siendo común el procedimiento de apertura y cierre. Para no repetir los mismos pasos una y otra vez, me referiré a dichos procedimientos como apertura y cierre.



En particular, el procedimiento de apertura consiste en lo siguiente:

1. Adopta tu postura de meditación preferida (intenta que tu columna vertebral se mantenga recta, para favorecer la atención).
2. Si utilizas un temporizador con alarma, es el momento de activarlo. Te recomiendo leer el recuadro «¡Que el tiempo sea tu aliado!».
3. Realiza dos o tres respiraciones profundas y lentas, poniendo toda tu atención en las mismas. El objetivo es ayudarte a que te relajes y te centres.
4. Haz una revisión general de tu cuerpo. ¿Hay alguna zona que esté tensa? Si es así, concentra tu atención en esa zona y consigue que se relaje. Esto se puede hacer de múltiples formas. Una de ellas consiste en visualizar tu respiración al inspirar y dirigirla hacia la zona que se encuentra tensa. Puedes incluso asignar un color a la respiración (por ejemplo, azul) y un color a la tensión (por ejemplo, rojo). Cuando la respiración llega a la zona de tensión, visualiza cómo la tensión va disolviéndose. Después, cuando llegue la espiración, visualiza cómo esa tensión se expulsa al exterior con tu respiración, y en su lugar, queda una zona relajada.
5. Repite el paso anterior para cualquier otra zona tensa. Un máximo de cinco minutos es una duración razonable para este ejercicio. El objetivo es evitar un cuerpo tenso, puesto que esto se traducirá en agitación mental y hará tu trabajo mucho más difícil.

En cuanto al procedimiento de cierre, es el siguiente:

1. Abre los ojos lentamente.
2. Realiza dos o tres respiraciones profundas.
3. Incorporate lentamente.
4. Si utilizas un cuaderno de meditación, anota tus experiencias.

Primero, la ecuanimidad, la estabilidad y un poquito de

focalización

Es el momento de iniciar la práctica de la concentración, empezando por el primer escalón. El objetivo es dar un primer paso en el desarrollo de tu capacidad de focalización, y practicar la estabilidad y la ecuanimidad.

Para ello, la práctica que te propongo consiste en dirigir tu atención hacia tu área abdominal y contar allí tus respiraciones.



1. Realiza el procedimiento de apertura.
2. Centra tu atención en el área abdominal y mantenla allí todo el tiempo. Se trata de que te mantengas alerta ante la aparición de sensaciones físicas asociadas a tu respiración en dicha zona. En esta fase inicial, es suficiente con que te mantengas alerta ante cualquier movimiento de dicha zona, sin entrar en mayores detalles. Es importante que apliques algo de ecuanimidad. No fuerces la respiración, deja que funcione por sí sola (así ocurre durante la mayor parte del día, y menos mal, porque, si tuvieras que controlarla todo el tiempo, ¡no podrías dormir para mantenerte vivo!).
3. Cuando notes (siempre en el área abdominal) que llega la inspiración, cuenta «uno, uno» con la voz de tu mente.
4. Cuando notes que llega la espiración, cuenta «dos, dos» con la voz de tu mente.
5. Repite el procedimiento desde el paso 2.
6. Si notas que tu campo de atención se centra en el área abdominal, pero también está pendiente (en paralelo) de otras sensaciones, pensamientos, sonidos, etc., significa que estás perdiendo la concentración. En ese caso, en cuanto te des cuenta, excluye a dichos intrusos, céntrate en las sensaciones físicas del área abdominal y vuelve al paso 2. Ese esfuerzo te ayudará a entrenar tu focalización.
7. Cuando notes que tu atención se ha ido a cualquier otra parte que no se encuentre en tu zona abdominal, significará que has perdido la estabilidad por un instante (al principio puede que sean minutos). ¡No pasa nada! Sencillamente, devuelve el foco a su sitio cuando te des cuenta y vuelve al paso 2. Ese esfuerzo te ayudará a entrenar tu estabilidad.
8. Si has perdido la cuenta, tienes una clara señal de que te has distraído, perdiendo la estabilidad durante bastante tiempo. No te castigues. Es una parte

normal de la práctica. Eso es precisamente lo que te entrena y hace que te mantengas en una constante mejora. Vuelve de inmediato a centrar tu atención en tu zona abdominal, y regresa al paso 2, comenzando a contar nuevamente desde «uno, uno».

9. Sigue contando respiraciones hasta el final de tu práctica.

10. Aplica el procedimiento de cierre.

¡Ha llegado el momento de las preguntas! Apuesto a que te planteas muchas, y me atrevo a anticipar algunas de ellas (y de paso, te ofrezco las respuestas):

- ✓ **¿Cuánto debe durar cada sesión de práctica?** Eso lo decides tú. Adapta el tiempo a tus circunstancias. Si un día solo puedes practicar cinco minutos, perfecto. Si otro puedes practicar cuarenta minutos, también perfecto. Si un día no consigues practicar, no pasa nada (pero intenta recuperar la regularidad lo antes posible). Lo importante es que intentes mantener la mayor regularidad posible. Te aconsejo que practiques quince minutos en cada sesión y después, según lo veas, puedes acortar o alargar. Es posible distinguir tres tipos de sesiones. Por un lado, se encuentran las sesiones formales, en las que te sientas cada día a practicar durante un tiempo razonable (por ejemplo, esos quince minutos que te propongo). Además, es posible realizar minientrenamientos de corta duración (por ejemplo, un par de minutos) en determinadas situaciones de la vida cotidiana en las que resulte viable y seguro encontrar tiempo (por ejemplo, sentado en un banco del parque). Sin embargo, te recomiendo dejar esas pequeñas prácticas para el desarrollo del *mindfulness* en tu vida diaria, tal como se explica en el capítulo 16. La razón es que los ejercicios que aprenderás en este capítulo requieren que observes tu interior. Requieren cierta desconexión del mundo exterior (hasta cierto punto), lo cual puede hacer que sean poco recomendables para la práctica en situaciones cotidianas, e incluso pueden llegar a ser peligrosos para tu seguridad en determinadas situaciones. Por ello, te propongo que evites ese tipo de práctica por lo que se refiere a este capítulo. En todo caso, decídelo tú con tu buen criterio. Finalmente, te recomiendo dedicar un día cada una o dos semanas a planificarte en la agenda una práctica más larga (de al menos un par de horas) para entregarte de lleno sin interrupciones. A eso se le suele llamar «retiro de meditación».
- ✓ **¿Con qué regularidad debo practicarla?** La regularidad es esencial. Por mucho que alargues tus sesiones, si no eres regular, difícilmente alcanzarás tu objetivo. Ocurre como en los gimnasios. Si un día pasas mucho rato en el gimnasio y vuelves a casa casi sin poder moverte, pero luego no vuelves hasta

un mes más tarde, no creo que veas grandes progresos en cuanto a tu forma física. Sin embargo, si entrenas según un plan (para lo cual te recomiendo *Ponerse en forma para Dummies*), antes o después verás los resultados.

- ✓ **¿Qué momentos son los más apropiados para practicar?** Puedes practicar en cualquier momento, aunque hay varias consideraciones a tener en cuenta. Te recomiendo evitar la práctica justo después de comer, especialmente si se trata de una comida copiosa. En esos casos es mejor dejar pasar un tiempo prudencial hasta terminar la digestión. Si te encuentras bajo los efectos del alcohol, has tomado uno de esos fármacos que producen somnolencia, etc., tampoco es el mejor momento para practicar. Hay dos momentos muy recomendables para la práctica: después de despertarte y antes de irte a dormir (si puedes dejar al menos media hora entre tu práctica y dormir, mejor). En esos instantes tu mente se encuentra en un estado favorable, que facilita alcanzar un estado en el que tu mente y tu cuerpo se encuentran en calma pero, al mismo tiempo, eres capaz de mantenerte alerta.
- ✓ **¿Durante cuánto tiempo debo seguir practicando el ejercicio?** No existe una respuesta universal... Pueden ser dos o tres semanas, o dos meses... Cada persona es un mundo, y necesitará de un tiempo concreto. Lo bueno es que, al estar contando (las respiraciones), dispones de un indicador que te permite fijar un objetivo y medir tu progreso. Un buen objetivo implica que tu cuenta alcance un determinado número, durante un mínimo número de días consecutivos. Eres tú quien decide lo duro que quieres ser contigo mismo, pero permíteme sugerirte un objetivo que considero más que razonable: llegar a contar treinta respiraciones seguidas en cada sesión, durante al menos cinco sesiones consecutivas. Si lo logras, tendrás la certeza de que estás bien preparado para pasar al siguiente nivel de tu entrenamiento.

¡Que el tiempo sea tu aliado!

Durante la práctica de la concentración y el mindfulness el tiempo es importante. Con esto me refiero a que probablemente no dispones de demasiado tiempo en tu agenda diaria para practicar, y tienes que hacer piruetas para encontrar un hueco de quince o veinte minutos que no puedes desaprovechar (porque no es fácil encontrar otro hueco) pero que tampoco puedes sobrepasar (puesto que entrarías en conflicto con otras tareas importantes). Desde esa perspectiva, el reloj es tu aliado en tu práctica.

Sin embargo, también es cierto que el tiempo es enemigo de la concentración y el mindfulness, ya que controlarlo significa estar atento al mismo, y eso significa perder la focalización, la estabilidad, etc. ¿Cómo resolver esta contradicción?



Una buena solución consiste en utilizar el reloj para que nos ayude, pero sin depender de él. Esto se logra si fijas una alarma. Cada vez tenemos esa posibilidad más a mano, por ejemplo, en nuestros teléfonos móviles o smartphones.

Te recomiendo fijar una alarma que te recuerde que la sesión ha terminado. Cuando la actives, comienza a meditar y olvídate del tiempo hasta que suene la alarma. Intenta que tu alarma sea suave. No es sano salir de un estado de elevada concentración con el estrepitoso rugido de un león o las guitarras distorsionadas de una banda de rock a todo volumen.

Opciones con las que puedes jugar

Conforme practiques el ejercicio que acabas de aprender y evalúes tu progreso, quizá te resulte interesante introducir algunas modificaciones opcionales.

Un primer cambio que puedes probar consiste en contar solo ciclos completos de inspiración y espiración. Antes, cuando inspirabas, anotabas mentalmente «uno, uno», y al expirar indicabas «dos, dos». Ahora, tras la inspiración y la correspondiente espiración, cuentas «uno, uno» hasta completar ciclos.

Otra opción consiste en limitar el número máximo en tu cuenta. Por ejemplo, puedes contar respiraciones comenzando por «uno, uno», y cuando llegues a «diez, diez» puedes volver al uno.

Utiliza un diario de meditación

Tomar anotaciones conforme avanza tu práctica es un estímulo muy poderoso. Por ello, te recomiendo construir tu propio diario de meditación. Allí puedes anotar tus experiencias tras cada sesión, indicando la fecha y todo lo que quieras contar. Por ejemplo, puedes anotar los principales obstáculos o distracciones que han aparecido, imágenes mentales que te han desconcentrado, sensaciones físicas molestas, problemas con la postura, etc. ¡Pero no solo se trata de hablar de problemas y obstáculos! También debes anotar tus progresos, lo que ha salido bien y quieres seguir manteniendo, lo que se podría mejorar, lo que deberías dejar de hacer, lo que quieres cambiar, tus objetivos para la próxima sesión, el número de respiraciones que has llegado a contar, etc. Son algunas ideas, ¡pero tú eres el amo! Tu diario es algo íntimo, solo para ti.



Dedica una libreta completa a tu diario de meditación. De hecho, hoy en día las posibilidades son muchas, y existen alternativas interesantes, como utilizar el bloc de notas de nuestra tableta o smartphone, por ejemplo.

Entre las ventajas que encontrarás, un diario de meditación te permite seguir tu progreso con mayor claridad. Además, te permite identificar obstáculos que se repiten o se prolongan en el tiempo, y que es necesario superar. Además, comprobarás que aporta mucha motivación.

Y cuando domines la concentración y el mindfulness y aprecies los beneficios para tu crecimiento personal y en tu vida en general, seguro que mirarás ese cuaderno con cariño.

Aportar un poco de resolución

Cuando consigas dominar con éxito la etapa anterior, ya habrás experimentado un primer nivel de mejora en tu focalización y estabilidad. Ha llegado el momento de añadir una pizca de resolución.



La resolución te permite observar con claridad las partes que componen tu experiencia, y que antes no eras capaz de distinguir (pensamientos, emociones, sensaciones físicas, imágenes mentales, sonidos, etc.). A medida que aumentas tu resolución, mejora tu capacidad de discernimiento, y podrás ver «trocitos» de la realidad cada vez más pequeños (profundizo en este concepto en el capítulo 4).

Para lograrlo, te propongo modificar el ejercicio anterior, abandonando la cuenta (que ha sido un recurso auxiliar para lograr traerte hasta donde estás ahora). Contar respiraciones te hace tratar la respiración como un todo. Has llegado a contar cada inspiración o espiración notando su presencia, pero sin entrar en observar sus detalles. Ahora se trata de comenzar a ver un poquito más en detalle y descomponer la respiración en tres partes: inspiración, espiración y el espacio vacío de reposo que se produce entre ellas. Pero no solo consiste en descomponerla en partes sino (lo que es más importante) en reconocer cada una de esas divisiones. Las instrucciones para llevarlo a la práctica son las siguientes:

1. Aplica el procedimiento de apertura.
2. Concentra tu atención en tu área abdominal y mantenla allí todo el tiempo. Hazlo con ecuanimidad, sin forzar tu forma de respirar ni buscar nada concreto. Simplemente mantente alerta ante los movimientos en dicha zona.
3. Cuando notes (siempre en el área abdominal) que llega la inspiración, anota «inspiración, inspiración» con la voz de tu mente.
4. Cuando la inspiración culmine, te darás cuenta de que se produce un instante de reposo, como si fuera un vacío entre la inspiración y la espiración. Anota mentalmente «vacío, vacío».

5. Cuando notes que llega la espiración, anota «espiración, espiración».
6. Llegará otro momento de reposo entre la espiración y la inspiración. Anota «vacío, vacío».
7. Si notas que tu atención se escapa de tu área abdominal, vuelve a focalizarte tan pronto como te des cuenta, y continúa desde el paso 2.
8. Si tu atención se centra en cualquier otro tipo de componente sensorial (pensamientos, emociones, olores, imágenes, sonidos, etc.) devuelve el foco a su lugar lo antes posible y continúa desde el paso 2.
9. Repite desde el paso 2, hasta que llegue el final de tu práctica.
10. Aplica el procedimiento de cierre.

¿Quieres dar un paso más?

Antes de avanzar hacia el siguiente paso, hay una práctica que quiero recomendarte. Es opcional (no echarás a perder lo aprendido, ni imposibilitarás tu avance). Sin embargo, es muy recomendable, porque te preparará para los pasos posteriores, y facilitará que los resultados sean mejores.

En resumen, consiste en aplicar el mismo procedimiento que acabas de aprender para aumentar tu resolución, pero en lugar de estar atento a tres posibles estados (inspiración, vacío y espiración), permanecerás abierto a cualquier sensación que se produzca en tu zona abdominal y que tenga que ver con tu respiración. El abanico es amplísimo. Pueden ser cosquilleos, sensaciones pulsantes, hormigueos, la contracción de determinados músculos, etc. Te aseguro que, aunque llevaras quince años practicando este ejercicio, no dejarías de detectar nuevos matices relacionados con tu respiración. Por ejemplo, lo que hoy puedes notar como la contracción de una zona muscular, podrías darte cuenta de que son las contracciones y expansiones de otros músculos o zonas más pequeñas. Cuando detectes algo, anótalo mentalmente (por ejemplo «cosquilleo, cosquilleo»).

Como puedes apreciar, se trata de aplicar la ecuanimidad (no buscar nada, dejar que las sensaciones aparezcan). La focalización sigue dirigiéndose al mismo sitio que en los ejercicios anteriores, es decir, centrada en la zona abdominal y atenta a las sensaciones físicas (excluyendo todo lo demás).

Sin embargo, en este momento aumenta el abanico de posibles sensaciones que detectarás en esa zona. Primero fue la respiración, después la segmentaste en tres fases, y ahora tienes que permanecer atento ante cualquier sensación física que aparezca en dicha zona. ¡Sin duda, tu resolución está en aumento!

¿Quieres aumentar todavía más tu resolución? ¡Es posible! Las sensaciones que puedes sentir en tu área abdominal pueden tener diferentes procedencias. Quizá se trate de algo externo: imagina que meditas bajo un manzano y te cae una manzana sobre el abdomen (¡me recuerda a sir Isaac Newton!). El dolor que notarás procede de fuera, no hay duda. Puedes entonces anotar mentalmente «exterior, exterior». Claro que, por supuesto, no es una situación frecuente ni deseable, pero tampoco imposible. Otra fuente de sensaciones físicas es tu propio cuerpo. Imagina que te diste un golpe en la zona abdominal. Quizá de vez en cuando sientas un dolor punzante los días siguientes. Por ejemplo, si hace poco has comido bastante y tienes una digestión pesada, no es raro que notes cierta sensación de calor o ardor en la zona. En esos casos, puedes anotar algo así como «interior, interior».

Otra posibilidad son las emociones, que se traducen en sensaciones físicas. Una emoción se siente en algún lugar del cuerpo. Si notas una sensación en la zona abdominal y observas que se asocia a una emoción, haz una anotación mental mencionando dicha emoción. Por ejemplo, «miedo, miedo» o «ansiedad, ansiedad».

¿Verdad que esto de la resolución da mucho juego?

Afina tu concentración

Tras desarrollar tu ecuanimidad, estabilidad y resolución, además de haber dado un importante paso en el desarrollo de tu focalización, ha llegado el momento de refinar tu capacidad de focalización, estabilidad y resolución.

Para lograrlo, te propongo cambiar la zona en la que concentras la atención. Hasta ahora lo has hecho en el área abdominal, una zona grande. Es momento de ponerlo un poco más difícil. Se trata de cerrar el foco y concentrarte en una zona bastante más pequeña: el punto en el que el aire contacta contigo por primera vez antes de entrar en tu cuerpo. Ese lugar se suele localizar en algún punto entre tu labio superior y tus fosas nasales.



Encontrar ese punto de contacto no siempre es fácil. Te recomiendo comenzar por forzar un poco la respiración, tomando aire y exhalando con fuerza. De esta forma te resultará más fácil encontrar ese punto. Este es un truco que sirve para comenzar, pero recuerda que, durante la práctica, la respiración debe funcionar por sí misma, sin que tú la controles.



La forma de poner en práctica este ejercicio consiste en aplicar el mismo procedimiento que en la sección «Primero la ecuanimidad, la estabilidad y un poquito de focalización», pero esta vez cambiando el área de focalización. En lugar de focalizar el área abdominal, debes concentrarse en el punto de contacto del aire antes de entrar en tu cuerpo.

Cuando domines ese ejercicio, puedes afinar todavía más tu resolución. Para ello, repite los pasos que has aprendido en la sección «Aportar un poco de resolución», pero concentrándote en el punto de contacto que ahora te ocupa, en lugar de tu abdomen. Este es un paso que te recomiendo encarecidamente: ¡elevará tu resolución a unos niveles de campeonato!

Esa resolución te permitirá (más tarde, con el *mindfulness*) observar con una gran claridad los componentes de tu experiencia, como las sensaciones físicas, emociones, sonidos, imágenes, pensamientos, etc. Donde antes solo veías una sensación, o un determinado pensamiento predominante (por ejemplo), ahora verás muchas cosas más, y sabrás cómo se entrelazan formando algo más complejo, que antes percibías mezclado, y sin ser capaz de ver sus componentes.



Si vas a por el sobresaliente, te propongo un ejercicio que elevará tu nivel de precisión a niveles superiores. Se trata de repetir el ejercicio del apartado «¿Quieres dar un paso más?», pero observando el punto de contacto del aire al entrar en tu cuerpo.



Si aspiras a matrícula de honor, practica el ejercicio anterior, pero con una diferencia: deja de poner etiquetas mentales. Se trata de observar lo que ocurre pero sin juzgarlo, etiquetarlo o analizarlo. Limitate a experimentarlo. Por ejemplo, puedes observar la temperatura del aire, su fluidez, las sutiles sensaciones que sientes con su contacto, etc. ¡Ten paciencia! Este ejercicio lleva tiempo. ¡Y sobre todo no comiences por aquí sin antes haber practicado los ejercicios anteriores!

El desarrollo del mindfulness

Ahora que tu concentración ya se encuentra bien entrenada y has puesto a tono tus capacidades de estabilidad, focalización, resolución y ecuanimidad, aún quedan cosas interesantes que hacer con ellas.

En la práctica de la concentración has entrenado esas cuatro cualidades, pero limitándote a un área concreta, primero de tamaño generoso (pero acotado), y después cerrando el foco todavía más, hacia un área muy pequeña.

En el siguiente paso que vas a dar hacia el *mindfulness*, deberás abrir el foco poco a poco, hasta el máximo, incluyendo en él toda tu experiencia, sin excluir nada. Lo que antes eran distracciones, ahora se convertirán en elementos de tu práctica, dignos de ser observados. En el capítulo 4 podrás aprender los numerosos beneficios que puede aportar el *mindfulness* a tu vida, a tu crecimiento personal y, sin duda, a tu práctica de la ecología mental. ¿No quieres probarlo?

Abre un poco más el foco y juega con la estabilidad

La idea es alcanzar el objetivo planteado en el párrafo anterior. Pero llegar hasta allí de repente sería muy brusco. Por ello, vamos a ir paso a paso.

Primero, se trata de jugar con tu estabilidad. Durante la práctica de la concentración has perseguido la máxima estabilidad. Sin embargo, para practicar el *mindfulness* es importante cambiar el nivel de estabilidad. Dejarás flotar tu foco de atención, pero algunas veces te centrarás en algún componente de tu experiencia, y para ello deberás estabilizar tu foco. Te propongo dar un primer e importante paso con un ejercicio práctico. En este ejercicio se utiliza un nivel de focalización intermedio (parecido a cuando observabas tu área abdominal), pero vamos a moverlo. Eso sí, sin dejarlo flotar, sino de forma controlada.



1. Aplica el procedimiento de apertura.
2. Centra tu atención en tu pie izquierdo, con ecuanimidad. Deja que cualquier sensación ocurra por sí misma, sin buscar ni forzar nada.
3. Cuando detectes cualquier sensación, obsérvala con ecuanimidad y aplica tu máxima resolución. Si lo deseas, puedes utilizar anotaciones mentales (por ejemplo, «pinchazo, pinchazo»).
4. Observa esa zona dos o tres segundos.

5. Si el foco se desplaza a cualquier otro lugar (por ejemplo, otra sensación en otro lugar del cuerpo), devuélvelo cuanto antes a tu zona de observación.
6. Si no detectas sensación alguna, sigue observando (es posible y válido que no observes nada).
7. Sigue repitiendo los pasos 3 al 5, desplazando tu foco a un área contigua. Del pie izquierdo puedes pasar a la pierna izquierda, después el muslo izquierdo, etc. El objetivo es recorrer todo tu cuerpo de abajo arriba. ¡No te olvides de la espalda! La secuencia la decides tú. De hecho, si lo prefieres puedes comenzar por la cabeza y descender. Lo importante es que muevas el foco de forma progresiva, y que recorras todo el cuerpo.
8. Realiza el procedimiento de cierre.



Este ejercicio puede llegar a producir un resultado final muy relajante. Sin embargo, en ocasiones puede llenarte de energía. Observa el efecto que tiene en ti, y si te ayuda a relajarte, una ocasión interesante para ponerlo en práctica podría ser al acostarte, como una forma de ayudarte a caer dulcemente en los brazos de Morfeo. En ese caso, es probable que, cuando despiertes, te des cuenta de que sigues observando las sensaciones físicas en tu cuerpo. ¡Eso es estupendo y un signo de progreso con el *mindfulness*!

El mindfulness aplicado a las sensaciones físicas

Cuando adquieras cierta práctica con el ejercicio anterior, ya podrás jugar más con la estabilidad, pero esta vez de una forma no controlada, dejando que vaya a cualquier sensación física que detectes en tu cuerpo, y excluyendo todo lo demás (pensamientos, sensaciones auditivas, olfativas, voz interior, etc.).



1. Aplica el procedimiento de apertura.
2. Focaliza tu atención en la zona de contacto del aire antes de entrar a tu cuerpo (tal como se ha explicado en el apartado «Afina al máximo tu concentración»). Observa con ecuanimidad, resolución y estabilidad cualquier sensación física que pueda aparecer, especialmente las relacionadas con la respiración.

3. En cuanto notes que alguna sensación física llama tu atención, déjate llevar hacia ella. Focaliza la zona en cuestión, estabilízate en ella, pon en práctica la ecuanimidad y aplica tu capacidad de resolución para observar lo que allí sucede. Si la sensación en esa zona es dinámica (por ejemplo pulsante, se desplaza o vibra), déjala evolucionar, y obsérvala con atención y curiosidad. Utiliza una anotación mental lo más precisa posible para describir lo que observas. Cuanto mayor sea tu capacidad de resolución, más etiquetas mentales precisas encontrarás.
4. Si lo que acapara tu atención no es una sensación física (por ejemplo, si se trata de un pensamiento, un sonido, tu voz mental, etc.), considéralo una distracción, y vuelve lo antes posible al paso 2.
5. Si otra sensación física llama tu atención, déjate llevar de nuevo y vuelve al paso 3.
6. Si en algún momento te encuentras sin sensaciones que observar de cerca, vuelve lo antes posible al paso 2.
7. Cuando llegue el final de tu práctica (por ejemplo, cuando suene la alarma si utilizas un temporizador), aplica el procedimiento de cierre.

Abre el foco por completo

¡Ha llegado el momento de dar un gran paso! Ahora se trata de jugar con la estabilidad como en la sección anterior, pero deberás abrir el foco hasta incluir toda tu experiencia sensorial. En lugar de tomar como eje el punto de contacto con tu respiración para luego desplazar el foco a las sensaciones que aparezcan, debes mantenerte abierto a todas las sensaciones físicas.



Repite el ejercicio de la sección «El *mindfulness* aplicado a las sensaciones físicas», pero esta vez cambia el paso 2. En lugar de observar el punto de contacto del aire al entrar en tu cuerpo, mantente abierto, con curiosidad, ante cualquier sensación que pueda aparecer en tu cuerpo. Tu foco vagará de un lugar a otro, de una sensación a otra. Si en cualquier momento te sientes perdido, sin ninguna sensación que llame tu atención, puedes volver a tu respiración como una especie de refugio, hasta que seas consciente de alguna otra sensación que observar.

Intégralo todo

Cuando te familiarices con el ejercicio anterior y percibas progresos, habrá llegado el momento de dar un importante paso en tu práctica. Se trata de mantenerte abierto no solo a las sensaciones físicas, sino a cualquier otro componente de tu experiencia, como los pensamientos, imágenes mentales, sonidos, recuerdos, etc.



Aplica el mismo procedimiento descrito en la sección «Abre el foco por completo», pero esta vez mantente abierto a cualquier experiencia: sonidos, olores, sensaciones físicas, imágenes mentales, sonidos externos, sonidos en tu mente, tu voz interior, recuerdos, etc. Cuando tu mente se dedique a recordar, anótalo: «recuerdo, recuerdo». Lo mismo si te das cuenta de que tu mente está planificando su futuro: «planificando, planificando». También es importante que identifiques tus emociones. Pon etiquetas mentales lo más precisas posible. Cuando observes un componente de tu experiencia, mantente alerta y con curiosidad ante otros elementos relacionados. Por ejemplo, puedes detectar una emoción y etiquetarla como «enfadado, enfadado», y a continuación (gracias a tu resolución), darte cuenta de que ese enfado se asocia a una serie de recuerdos desagradables que acaban de aparecer en tu mente, y poco después serás consciente de que sientes dicha emoción en el cuerpo como una sensación desagradable en tu plexo solar.

Si has llegado hasta aquí, ¡permíteme felicitarte! Eso significa que has alcanzado un nivel de práctica del *mindfulness* realmente notable. Esto te ayudará, sin duda, a llevar tu práctica de la ecología mental a su máxima extensión, además de las muchas otras ventajas para tu salud y tu vida en general, que puedes aprender en el capítulo 4.



Te recomiendo que no dejes de practicar: con el *mindfulness* siempre se puede seguir mejorando, y esos progresos se traducen en beneficios en tu vida. Los ejercicios que has practicado aquí requieren que, de algún modo, te reclusas para practicar, en un lugar tranquilo, y que mires hacia tu interior. Sin embargo, lo mejor del *mindfulness* es que se puede practicar en las diversas situaciones de tu vida cotidiana. En el capítulo 16 aprenderás a aplicar tu práctica a las diversas situaciones del día a día.

Parte III

Desintoxícate mental y emocionalmente

En esta parte...

El camino hacia el éxito y la conexión con la felicidad exigen que elimines todos los componentes mentales que trabajan en tu contra (y desde dentro). ¿Deseas despedir de tu mente a los hábitos, pensamientos y emociones que frenan tu avance hacia el éxito y tu conexión con la felicidad? ¿Te gustaría que a tu alrededor reinara un ambiente libre de emociones tóxicas, donde se respire paz y felicidad? ¡Entonces ésta es tu parte!

En sus capítulos encontrarás herramientas prácticas y consejos que podrás llevar a tu vida cotidiana, poniendo en práctica la higiene y la ecología mental, y una técnica que te permite detectar e invertir el contenido tóxico de tu mente. Te ofrezco herramientas y consejos para lidiar con los pensamientos y emociones más tóxicos, como la ira, la envidia, la sed de venganza, el resentimiento, etc. Además, no te hablaré sobre la importante batalla que se lidia contra los hábitos negativos que todo ser humano acumula, y que suelen tener la culpa de que ser feliz y tener éxito cueste más de lo necesario.

Capítulo 6

Cómo vencer las toxinas mentales

En este capítulo

- ▶ Un poderoso procedimiento para detectar y vencer los patrones mentales que te llevan por el mal camino
 - ▶ Cómo mantenerte alerta y detectar toxinas mentales
 - ▶ Cómo invertir tus resistencias mentales para que jueguen a tu favor
 - ▶ Algunos ejemplos prácticos
-

Los pensamientos negativos suelen ir acompañados de emociones negativas, que nos conducen a emprender acciones que provocan consecuencias no deseadas. Y todavía hay algo peor... A través de la repetición se generan hábitos. Lo que comenzó por hacernos daño en cierta ocasión (o al menos no aportó demasiado para que fuésemos más felices ni a hacer más felices a otras personas) puede acabar convirtiéndose en un hábito, una especie de programa mental que se ejecuta repetitivamente, sin que seamos conscientes de ello y sin que nos cueste un esfuerzo aparente. Esas son las toxinas mentales que debes combatir. Quejas, envidia, críticas destructivas, ira, odio, miedo, creencias limitantes, orgullo... La lista de toxinas mentales es inmensa, y como ser humano, estás expuesto a ellas. A través de este capítulo las descubrirás por experiencia propia.

Imagina que tu mente es un automóvil. Cuando allí se cuecen pensamientos y emociones negativos, es como si pisaras el pedal freno. Tu avance hacia el éxito se vuelve cada vez más lento. Cuando esos pensamientos y emociones se convierten en toxinas (a través del hábito), es como si pusieras el freno de mano (cada vez con más fuerza). El resultado es que, por más que te esfuerces por avanzar hacia el éxito, te desplazarás más lento de lo esperado. En el extremo, si tu mente está demasiado intoxicada, equivaldría a poner la marcha atrás: no solo no avanzarías sino que incluso te alejarías de tus objetivos y metas soñados y, desde luego, no serías muy feliz. Hace tiempo leí en la prensa una noticia sobre un famoso que se había atropellado con su propio vehículo. En la vida real es un suceso (cuanto menos) lamentable, pero en el

campo de la ecología mental, si tienes una mente repleta de toxinas, te estarás atropellando a ti mismo en los más diversos ámbitos de la vida.

Todos estamos expuestos a las toxinas mentales y las hemos sufrido más de una vez, de muy diversas formas. Es así, somos humanos. En este capítulo aprenderás a detectar esas toxinas —que tanto daño te pueden hacer— y convertirlas en algo positivo que te pueda ayudar.

Si lees los capítulos 8 y 9 (lo cual te recomiendo encarecidamente) podrás llevar la técnica que aprenderás mucho más allá, atacando a toxinas concretas y muy extendidas, que seguro que (como ser humano) reconocerás.

Un poderoso procedimiento contra las toxinas mentales

En los próximos apartados te presentaré un procedimiento muy poderoso que te permitirá comenzar a detectar y limpiar las toxinas mentales, y crear cambios significativos en tu vida antes de lo que puedas imaginar. No te hablaré de la forma particular de abordar ciertos casos concretos, sino más bien de una técnica de propósito general, con la que podrás enfrentarte a todo tipo de toxinas mentales y empezar a tomar contacto y ser consciente de que existen (quizá desde hace mucho tiempo). ¡Te asombrarás de todo lo que descubrirás y mejorarás en ti mismo!

Comprende el proceso

La técnica que vas a conocer consta de tres partes bien diferenciadas:

1. Detectar las toxinas (hábitos negativos).
2. Deshacerse de ellas.
3. Sustituirlas por hábitos positivos.

En el fondo, es como cuidar un jardín. Primero buscas las malas hierbas, luego las arrancas de raíz y en su lugar plantas semillas de bellas flores. En este caso, el jardín que cuidas es el de tu mente.

Entrando en un nivel de detalle un poco más profundo, las partes anteriores se pueden dividir en los siguientes pasos:

1. Mantenerte alerta.
2. Detectar toxinas.

3. Aceptar lo que encuentres y relativizarlo.
4. Deshacerte de las toxinas detectadas.
5. Encontrar un antídoto.
6. Aplicar tu medicina.

La energía ni se crea ni se destruye...

Solo se transforma. Eso nos dice la física (en particular, la primera ley de la termodinámica). En el universo todo es energía en continuo fluir mediante procesos de transformación. Nuestros pensamientos también son energía, y contribuyen a ese fluir. Y (como seguramente ya has adivinado) las toxinas mentales también son energía. Sin embargo, puedes transformar esa energía que opera en tu contra en energía que trabaje a tu favor. En otras palabras, más que eliminar tus toxinas mentales se trata de invertirlas. Este es el principio que se esconde tras el procedimiento propuesto en este capítulo.

Comprométete a esforzarte desde el principio

¿Es difícil la técnica que has aprendido en el apartado anterior? ¡Qué gran cuestión! En realidad, nada es fácil ni difícil de por sí. Esos dos términos son relativos. Cuando dices que algo es fácil o difícil, lo estás valorando con respecto a un referente. Lo menciones o no, y lo quieras reconocer o no, el caso es que tal referente existe. Y no siempre —de hecho, pocas veces— se trata de una convención ampliamente aceptada, así que al hablar de facilidad o dificultad, nos movemos en un campo muy relativo.

La realidad es que todo lo que te propongas requiere de una inversión de energía. Si se trata de una habilidad que ya dominas, la energía necesaria será menor y te resultará mucho más cómodo aplicarla. En esos casos dirás que lo que haces es fácil. Cuando se trata de adquirir una nueva habilidad, será necesario un esfuerzo, y ahí tenderás a decir que es algo difícil. Pero si asumes el esfuerzo necesario, lo que hoy es difícil mañana te resultará fácil.



La técnica de desintoxicación mental que vas a aprender no es fácil ni difícil. Sencillamente cuesta un esfuerzo. ¿Estás dispuesto a asumirlo? Por si te sirve de incentivo, te diré que he visto a cientos de personas deshacerse de sus más peligrosas toxinas mentales con éxito, y todos comenzaron por asumir el esfuerzo.

Lo difícil es relativo

Hace tiempo tenía la costumbre de dedicar unos quince minutos al día a jugar a un videojuego muy popular. Me pareció una forma excelente de liberar el estrés tras las jornadas de trabajo más duras. Conseguí llegar al nivel 35, en el que me «atasqué». Pasaban los días, seguía jugando, pero no lograba superar ese nivel. Me parecía muy difícil. Pero me recordé que nada es difícil ni fácil... ¡Las cosas cuestan un esfuerzo! Asumí el reto. Seguí luchando, confiando en que lo lograría. Cuando no lo lograba de un modo, probaba otro distinto. Seguí bloqueado en ese nivel durante diez días, pero cada vez me quedaba más cerca de conseguir el objetivo. Finalmente, lo logré. Recuerdo que, cuando iba por el nivel 52, un día volví a jugar al nivel 35, y tuve la clara impresión de que era un nivel más bien fácil (en un par de intentos logré superarlo). Entonces me acordé de lo que pensaba cuando me quedé enganchado en aquel nivel. Antes fácil, ahora difícil, y el nivel es el mismo. ¿Cuál era la diferencia? Obviamente, la diferencia estaba en mí... ¡Había asumido el esfuerzo necesario!



Motívate para asumir el esfuerzo necesario

Sigue este proceso:

1. Identifica algo que dominas y de lo que te sientas orgulloso: una habilidad que se te dé muy bien.
2. Transpórtate mentalmente al momento en el que aprendiste a hacerlo. Esfuérzate por evocar las imágenes de ese tiempo en tu mente, y sentir las emociones de aquel instante.
3. ¿Verdad que te parecía difícil? ¿Cómo te sentías? ¿Experimentaste confusión? ¿Sentiste ganas de echarte atrás? Hazte estas y todas las preguntas que se te ocurran para recuperar la sensación de dificultad que rodeaba a ese momento.
4. Recuerda alguna situación que tuviste que resolver mediante esa habilidad. ¿Verdad que entonces te parecía cuesta arriba?
5. Observa tu respiración o aparta tu mente hacia cualquier otro objeto de atención durante unos minutos (por ejemplo, lee una página de este u otro libro Para Dummies, mira la televisión, etc.). La idea es crear un espacio mental antes de pasar el siguiente nivel.
6. Ahora, recreáte en la experiencia actual. ¿Verdad que te parece fácil utilizar la habilidad en cuestión en infinidad de situaciones? ¿Verdad que aquello que antes te parecía cuesta arriba ahora te resulta sencillo? ¿Verdad que valió la pena el esfuerzo?

¡Algo así es lo que experimentarás cuando domines la técnica para combatir tus toxinas mentales!



Utiliza un bloc de notas

Si hay una compañera por excelencia en la aventura de combatir las toxinas mentales, es una libreta de notas. Utilízala para anotar lo que sientas a medida que emprendas cada paso del procedimiento. Es la forma más ordenada y compacta de hacerlo. De hecho, si no utilizas una libreta, es probable que termines tomando notas en hojas (o en trozos de papel), y luego te cueste reunirlos cuando los necesites.

Aplica el procedimiento

Una vez presentado el método de depuración de toxinas, en las próximas páginas vamos a explicar cada paso más detenidamente.

Mantenerte alerta

Imagina que esperas que te atienda un funcionario en una ventanilla de alguna administración pública. Tienes el número 60, y aún están atendiendo al 40. Como tienes tiempo, te pones a leer un artículo muy interesante de tu revista favorita. Si te quedas absorto en esa situación y dejas que tu mente se sumerja en el maravilloso universo creado por el artículo, es probable que, cuando levantes la vista, ya estén llamando al número 65. Eso es irse al extremo de no prestar atención.

Si no quieres perder tu turno, debes mantenerte alerta. Ahora bien, tampoco es necesario que te vayas al otro extremo, sujetando tus párpados con palillos y alzando tu vista constantemente para mirar el indicador que muestra el turno. Como suele ocurrir, la virtud está en el término medio. No debes evadirte por completo ni estar pendiente segundo tras segundo. Es suficiente con adoptar la actitud apropiada, que consiste en mantenerse alerta. Por ejemplo, puedes leer tranquilamente, y al final de cada párrafo o sección levantar la vista para controlar cómo avanza el turno y saber cuándo prepararte.

El ejemplo anterior refleja cómo debes actuar en el combate contra tus toxinas mentales. Si no prestas atención a las toxinas mentales será como si estuvieras dormido. Actuarán a sus anchas y no podrás detectarlas. Por otro lado, tampoco se trata de pasar el día sin hacer nada más que buscar toxinas mentales, puesto que acabarás agotado. El sabio término medio se encuentra en mantener una actitud de alerta. Se trata de recordarte todos los días qué quieres y que estás dispuesto a

mantenerte alerta ante cualquier toxina. De vez en cuando ocurrirán cosas que te llamarán la atención y echarás «una ojeada» (lo cual equivale a levantar la vista para ver el turno del ejemplo). ¡En muchas ocasiones te encontrarás con una auténtica toxina a tratar!



Coge una hoja de papel y escribe esto en mayúsculas: «HOY ME MANTENGO ALERTA ANTE LAS TOXINAS MENTALES». Colócalo en un lugar donde tu vista se pose varias veces al día, para asegurarte de que lo verás con frecuencia. Esto ayudará (y mucho) a programar tu subconsciente para que te ayude a mantenerte alerta y detectar toxinas mentales.

Detecta toxinas mentales

Para encontrar las toxinas mentales, la clave reside en la ley de causa y efecto. Las toxinas son las causas, y darán lugar a determinados efectos. Si eres capaz de detectar los efectos de las toxinas, podrás dar con ellas (que son las causas).

Las toxinas mentales pueden adoptar formas muy diversas, puesto que se configuran ensamblando pensamientos, emociones y sensaciones físicas, a menudo de formas realmente complejas. Para que no pasen desapercibidas, es muy útil observar algunos aspectos concretos de tu comportamiento y tu interacción con los demás:

- ✓ **Observa tus emociones.** ¿Te sientes enfadado? ¿Quizá ansioso? Cualquier emoción negativa es una señal de toxina mental. Las emociones se pueden sentir en el cuerpo. ¿Te suena esa sensación desagradable en el estómago antes de enfrentarte a un examen importante? Si aprendes a ser consciente de las sensaciones físicas de tu cuerpo, serás capaz de detectar emociones. Como seguro que ya has adivinado, las emociones negativas se convierten en sensaciones desagradables. Si das con una sensación desagradable, no dudes que una toxina mental debe esconderse tras ella.
- ✓ **Presta atención a tus actos.** Las toxinas mentales te llevan a pensar y sentirte de determinadas formas, siempre en la vertiente negativa del asunto. Y eso te conduce a actuar de forma negativa. Si detectas cualquier conducta negativa en ti mismo, ¡no la desaproveches! Tras ello es muy probable que se esconda una toxina mental. ¿Te quejas demasiado? ¿Criticas a los demás de forma natural? ¿Te molestan los éxitos de otra persona? Tómallo como algo positivo: eres consciente de ello, y probablemente se trata de toxinas mentales que ahora

podrás cambiar por algo mucho mejor para ti.

- ✓ **Observa tus palabras.** Los pensamientos y las emociones suelen convertirse en palabras. De hecho, condicionan nuestra forma oral de expresarnos. Por ejemplo, si hemos tenido un mal día, es posible que digamos de forma grosera algo que normalmente hubiéramos expresado de forma agradable. No dejes de observar tu forma de hablar, ya que tus palabras revelan tu estado mental y emocional. Si tu forma de hablar refleja pensamientos y emociones negativos, sabrás que tras ello se esconde una toxina mental. En esa línea, un recurso que te resultará de gran ayuda es el libro *PNL para Dummies*.
- ✓ **Considera lo que te dicen las personas de confianza.** Hay muchas cosas de las que no somos conscientes, y que otras personas ven con claridad. Sin embargo, no todo el mundo tendrá interés en decírtelo, y quizá algunos de los que desean ayudarte a mejorar no se atreven por miedo a que te enfades o porque no tienen la suficiente confianza para hacerlo. Normalmente, las personas más cercanas (amigos, familia, pareja, etc.) te quieren lo suficiente y tienen la confianza necesaria para aconsejarte. ¡No les cierras la puerta! Es importante escucharles. Se trata de una fuente de información muy valiosa que te revela cómo te ven otras personas. Por supuesto, no tienes por qué aceptar todo lo que te digan. Ellos también tienen sus hábitos, creencias, principios, valores, prejuicios, etc. Sin embargo, lo que te dicen es lo que ellos ven desde el cristal con el que miran el mundo, y, aunque eso no quiere decir que tengan necesariamente razón, es probable que tengan parte de ella. En todo caso, tendrás una imagen de ti mismo obtenida no solo a través de tu cristal, sino también a través de otros cristales, y eso siempre te ofrecerá información útil, que podría ayudarte a detectar posibles toxinas mentales en las que nunca habías reparado.

Hay infinidad de comportamientos tóxicos que podrás detectar en tu vida cotidiana. Algunos posibles ejemplos (a los que todos nos hemos enfrentado alguna que otra vez en la vida) son:

- ✓ Esos días en los que solo ves la parte negativa de todo. En lugar de ver el vaso medio lleno, lo ves medio vacío.
- ✓ Una conducta negativa ante cualquier propuesta de trabajar en equipo.
- ✓ Huir de ciertas personas basándote en prejuicios.
- ✓ Hablar agresivamente a otras personas.
- ✓ Ponerte a la defensiva cuando te hablan personas concretas, o cuando plantean

un tema específico.

- ✓ Sentir impaciencia por alcanzar determinados objetivos, cuando en realidad las cosas progresan según el plan.
- ✓ Sentirte tan disgustado con respecto a un tema que te preocupa, que incluso no te das cuenta de que el problema ya ha desaparecido.
- ✓ Huir de otra persona movido por la envidia.
- ✓ Una persona que te quiere te dice que estás siendo injusto con ella.
- ✓ Suelen decir «no puedo» o «yo no valgo para esto».
- ✓ Piensas (e incluso dices) con frecuencia «no tengo tiempo».
- ✓ Dejas un tema para más tarde una y otra vez, en lugar de reconocer que te da miedo no ser capaz de abordarlo con éxito.
- ✓ Te comportas de forma injusta con tus seres queridos, a quienes les haces pagar por algo que te preocupa, y de lo que no son culpables.
- ✓ Pasas el tiempo pensando en las situaciones negativas que te podrías encontrar y las temes, en lugar de pensar en lo que quieres lograr.

La aplicación de la atención plena es de gran ayuda para poner en marcha lo anterior, ya que te permite ser consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas de forma desvinculada, sin dejarte llevar por ellos. Puedes aprender sobre la atención plena o *mindfulness* y comenzar a desarrollarla en el capítulo 4 de este libro, y también en el libro *Mindfulness for Dummies* (inédito en castellano).

Cuando descubras algún indicio de toxina mental, analízalo en toda la profundidad que te resulte posible, hasta dar con la toxina en sí misma. Intenta ver qué se esconde detrás. Quizá te encuentres con el miedo, la envidia, un recuerdo desagradable, una creencia errónea, etc.



Al aplicar este paso, Carlos (una persona a quien aconsejé durante su crecimiento personal) se dio cuenta de que, antes de hablar en las reuniones que consideraba importantes, sentía una sensación nerviosa desagradable en el área abdominal y notaba cómo se sonrojaba, experimentando un intenso calor en sus pómulos. Tras cada experiencia similar, tomaba notas en su libreta, y poco a poco fue descubriendo detalles en los que no había reparado, pero que siempre se repetían cuando la situación se producía. En particular, se dio cuenta de que había una imagen clara y nítida que se presentaba en su mente justo antes de hablar. Se trataba de un

recuerdo que reflejaba una situación en la que Carlos fue humillado durante una reunión. Ahí estaba la toxina mental que buscaba.



Toma nota en tu bloc de notas de cualquier pensamiento, sensación o emoción (o cualquier combinación de ellos) que detectes. Después, analiza qué toxina se esconde tras ellos. El hecho de hacerlo por escrito resulta de gran ayuda, y es probable que los datos recogidos te sirvan más adelante (incluso pueden resultarte reveladores).



Cometer errores es humano. Por el hecho de ser humanos tenemos derecho al error. Nadie es estúpido por equivocarse. Nunca te culpes por tener un tropiezo, en su lugar aprende una lección. Si alguien intenta hacerte creer que eres estúpido por haber cometido un error, seguro que esa persona no te quiere como amigo. Se trata de alguien que sabe que no eres estúpido, pero quiere que llegues a creer que lo eres.

Ahora bien, lo que deja de ser normal es cometer siempre los mismos errores. Cuando ocurre, deja de ser un error humano y empieza a oler a comportamiento repetitivo (obviamente erróneo) tras el cual se esconde una toxina mental.

¿Sueles tropezar con la misma piedra? ¡Bravo! Acabas de dar con un indicio de toxina mental que ahora podrás invertir y reemplazar por algo mucho mejor.

Acepta lo que encuentres y relativiza

Cuando encuentres una toxina mental, debes aceptarla. Esto no significa que te rindas ante ella (nada más lejos). Limitate a reconocer que está ahí. De ese modo, aceptas que existe un problema, lo cual da pie a resolverlo. Si no aceptaras, lo ignorarías y a la larga se haría más grande.



Escribe una afirmación que refleje la aceptación de la toxina mental que acabas de detectar. Sé lo más explícito posible y habla siempre en primera persona, en presente y en voz activa. Un posible ejemplo sería: «Yo acepto que tengo miedo a

hablar en público».

Después, esfuérzate por relativizar. Intenta ver el problema desde otro punto de vista. Si es posible, haz como si lo vieras desde los ojos de otra persona, o realiza cualquier otro cambio de perspectiva, para ver el problema desde otro ángulo. En muchas ocasiones (más de las que te gustaría aceptar) te darás cuenta de que el problema no era tan grave como pensabas. ¡Al menos es un poquito menos grave!

Por ejemplo, quizá alguien a quien humillaron en una reunión de trabajo cargue con el peso de aquel recuerdo. Pero si acepta que existe y relativiza, quizá se dé cuenta de que aquella humillación se produjo porque era novato, y en su trabajo es tradición hacerle una novatada a todos los nuevos... ¿Verdad que sería una pena cargar con un tremendo sufrimiento por algo que en realidad no se va a repetir?

El objetivo es que aceptes la situación tal y como es, pero también que intentes quitarle toda la «paja», es decir, aquello que en realidad no es un problema, quedándote con lo que sí importa. Eres una persona ocupada, y no tienes tiempo para más problemas de los necesarios.

Haz caso a Albert Einstein

En las sociedades modernas (especialmente las occidentales), las demostraciones científicas son suficientes para hacernos creer casi cualquier cosa. ¡Incluso cuando no vemos la ciencia por ninguna parte! Esto puede verse en la publicidad. Si un producto indica en su etiqueta que está científicamente probado, muchas personas tienden a creer en su eficacia de forma casi automática. Y lo hacen a pesar de que no se indica cómo se ha probado el producto, por quién, mediante qué metodología, qué hipótesis, qué proceso de medida, con qué resultados, cómo se han interpretado los resultados, etc. En otras palabras, otorgan credibilidad basándose en la ciencia, cuando el método científico brilla por su ausencia... ¡Curiosa forma de hacer ciencia!

Permíteme usar la ciencia para convencerte de una idea: la importancia de relativizar pero, eso sí, con argumentos mucho más convincentes. Y quién mejor para convencerte de una forma científica que el gran Albert Einstein (considerado el científico más importante del siglo XX); ¡quién mejor que él (autor de la teoría de la relatividad) para hablarte de relativizar! Einstein dijo una vez: «No se puede resolver un problema usando el mismo tipo de pensamiento que empleamos cuando lo creamos».

¡Con esto Einstein te lo dice todo! Y por lo que se refiere a toxinas mentales, se aplica lo mismo. Si quieres encontrar sus raíces, debes observarlas desde distintos ángulos.

Deshazte de las toxinas

Ahora ya has encontrado una toxina mental y, obviamente, no quieres que siga ahí. Debes deshacerte de ella pero no te activarás de forma milagrosa, salvo que te llenes de decisión. Es muy importante que expreses tu intención de deshacerte de dicha

toxina y, si lo enuncias en voz alta y de forma contundente, mucho mejor.

Una forma muy poderosa de lograrlo consiste en escribir una afirmación que exprese tu intención de deshacerte de la toxina detectada. Un ejemplo: «Yo decido dejar de envidiar a mi vecina por su riqueza económica». En el cuadro *Cómo escribir afirmaciones efectivas* encontrarás consejos para obtener los mejores resultados de tus afirmaciones.

Cómo escribir afirmaciones efectivas

Para que tus afirmaciones surjan el máximo efecto, deben llegar a tu subconsciente. Si él las entiende, se pondrá a trabajar de inmediato, desplegando su enorme potencial (día y noche) para ayudarte a hacerlas realidad. Para que entienda tu mensaje, es necesario que hables en el lenguaje que comprende el subconsciente. Para lograrlo, te recomiendo que sigas estas pautas al elaborar tu afirmación:

- ✓ **Escribe en primera persona.** Si puede ser, comienza tu afirmación con «Yo».
- ✓ **Escribe en presente.** El subconsciente sabe que el pasado y el futuro realmente no existen. La mente es necesaria para crearlos: es preciso pensarlos para que existan. Lo único que existe realmente es el presente y el subconsciente está conectado con él. En lugar de decir «Yo lograré convertirme en presidente de la organización» es mejor cambiarlo por «Yo soy presidente de la organización».
- ✓ **Usa la voz activa.** Recuerda que la acción la desarrollas tú, y no eres quien la recibe. En lugar de escribir «Me otorgan el premio al mejor proyecto», opta mejor por «Yo gano el premio al mejor proyecto».
- ✓ **Sé positivo.** Ante todo, se trata de afirmar, no de negar. Evita expresar lo que no quieres. En su lugar, expresa afirmativamente lo que quieres lograr.
- ✓ **Céntrate en el «qué».** Lo importante en una afirmación es el qué, no el cómo. Cualquier tentación de entrar en el cómo limitará el potencial de tu afirmación al restar grados de libertad a tu subconsciente. En el universo hay infinidad de caminos para hacer realidad nuestros sueños. Pero si te empeñas en imponer uno de esos caminos, dejarás de ver los demás (entre los cuales, quizá, se encuentre el mejor).
- ✓ **Evita el modo condicional.** No utilices frases de tipo «Si... entonces...» o similares. Al hacerlo, en lugar de expresar lo que quieres, impones cómo debes alcanzarlo, con lo que restas grados de libertad a tu subconsciente. Toma el siguiente ejemplo: «Si fuera rico, iría de vacaciones a Los Ángeles». El verdadero deseo (el «qué») no es ser rico, sino ir a Los Ángeles, pero se impone lograrlo a través de ser rico. Sin embargo, hay que reconocer que existen muchas otras formas de llegar a viajar a Los Ángeles sin ser rico. Podrías empezar a ahorrar, te podría tocar la lotería, encontrar una auténtica ganga en una agencia de viajes, aprovechar para ir con un amigo que tiene planeado ir a Los Ángeles y dividir gastos, etc. Lo mismo se puede aplicar a cualquier otro ejemplo. Recuerda que lo importante en una afirmación es el qué, no el cómo.
- ✓ **Tu deseo ya es realidad.** Tu afirmación debe reflejarlo, sin dejar lugar a dudas. Cuando leas tu afirmación, debes sentir que tu deseo ya es real, justo en ese instante.
- ✓ **Dile adiós a los adverbios de duda.** Como decía Henry Ford, tanto si crees que puedes lograrlo como si estás seguro de que no lo lograrás, en ambos casos tienes razón. Si no crees en tu afirmación, difícilmente surgirá efecto. Y una forma rápida y eficaz de perder la confianza

consiste en utilizar adverbios de duda como «quizá», «tal vez», «puede», «posiblemente», etc. En general, evita cualquier término que no refleje tu deseo hecho realidad, como por ejemplo «Me gustaría», «Quiero», «Deseo», etc.

- ✓ **Agrega emociones.** Al leer tu afirmación, debes llegar a sentirte como si tu deseo ya fuera realidad. Por ejemplo: «Soy jefe de departamento y disfruto con mi trabajo».
- ✓ **Mejor ser que hacer o tener.** Los verbos «hacer» y «tener» tienen mucho que ver con el ego. Como queremos huir de él, es mejor cambiarlos por un verbo que conecta con nuestra auténtica esencia (y el subconsciente lo sabe): el verbo «ser». En lugar de escribir «Tengo un doctorado en Filosofía», opta por «Soy doctor en Filosofía».
- ✓ **¡Atención a los verbos!** Asegúrate de que su significado refleja lo que quieres alcanzar, y no lo contrario. En este aspecto, es muy fácil equivocarse, así que debes prestar especial atención. Por ejemplo, si dices «Yo busco trabajo», el verbo «buscar» no es el más acertado. Lo que le pides a tu subconsciente es que te ayude a buscar trabajo, y cuando se busca trabajo, significa que todavía no se ha encontrado. ¡Le pides más y más oportunidades de seguir buscando trabajo! Es mucho mejor decir «Yo encuentro trabajo» o «Yo disfruto cada día de mi trabajo».



¡Lanza tus toxinas a la papelera!

Una afirmación bien construida resultará muy poderosa para lograr que te deshagas de la toxina mental que has detectado. Hay una forma de conseguir que tu afirmación sea más poderosa aún, y es añadiéndolo un gesto rotundo:

1. Escribe tu afirmación en un papel.
2. Léela en voz alta un par de veces.
3. Arruga el papel con rotundidad.
4. Tíralo a la papelera.
5. Dile adiós a la que fue tu toxina mental.

Encuentra un antídoto

Ya te has deshecho de una toxina mental. Es un gran paso, que equivale a decirle: «¡Vete de aquí, no quiero verte más!». Pero no es suficiente. Como ya sabes, ahora debes darle la vuelta a esa energía que operaba en tu contra y conseguir que actúe a tu favor. Se trata de que encuentres un antídoto que invierta a tu toxina mental.

El primer paso consiste en tener una idea muy clara de lo que deseas que sustituya a tu toxina mental. Y no puede ser cualquier cosa... ¡Seguro que no quieres sustituir tu antigua toxina por una nueva! Es preciso que la situación deseada sea el polo opuesto a

lo que era tu toxina. ¡Debes darle la vuelta por completo! Por ejemplo, si te enfrentas al miedo a hablar en público, tu situación deseada debería ser algo así como hablar en público con confianza.

Para llegar a ver con claridad esa situación deseada, sigue un proceso de visualización creativa. Se trata de crear tu propia película mental, que refleje la situación que deseas alcanzar. Tú eres el director. ¡Tú mandas en ese filme! Como buena película, tiene que contar con los mejores actores, y transmitir emociones intensas. En el caso que te ocupa, debes lograr que, cada vez que reproduzcas tu película mental, te sientas tan bien como si la situación que deseas ya fuera realidad. Tus emociones son precisamente las que te avisarán de que lo has logrado. En el cuadro *Cómo practicar la visualización creativa* encontrarás instrucciones detalladas para ponerlo en práctica.



Para relajarte usa sonidos de la naturaleza. Una idea sería emplear aplicaciones para *smartphones* capaces de generar esos sonidos cuando los necesites y como más te guste. Normalmente se pueden agregar diferentes efectos sonoros, como cantos de pájaros, el fluir de un riachuelo, ondas alfa, ruido blanco, el sonido de un coro, etc. Un ejemplo es la aplicación *Relax Melodies* de *Ipnos Soft*, disponible para dispositivos iPhone y Android.



Construye un mapa del tesoro

Una técnica muy poderosa que centra todo el poder de la visualización y de las afirmaciones positivas consiste en crear tu «mapa del tesoro». Se trata de crear una representación gráfica de la situación deseada. Si ya la has visualizado, te resultará mucho más fácil. Puedes hacerlo mediante dibujos, pegando recortes, con el ordenador, etc. No hay reglas, salvo un objetivo: que el resultado refleje visualmente la situación deseada como si ya fuera realidad. Además, te recomiendo crear una afirmación e incluir el texto en tu mapa mental. Cuando lo veas, pasarás el mensaje correcto a tu subconsciente para que te ayude a hacer realidad ese deseo por la vía más rápida. Y lo mejor de todo es que utilizar tu mapa mental apenas consume tiempo. ¡Una ojeada de un minuto tiene un enorme poder!

Aplica tu medicina

Ahora que ya has visualizado la situación deseada (que contrarrestará a tu toxina

mental), y la has expresado en forma de afirmación (o incluso como un mapa del tesoro), ha llegado el momento de utilizar esos poderosos recursos. Solo por haberlos creado no darán resultado. Para llegar al subconsciente necesitas el mensaje correcto expresado en el formato idóneo. También es necesaria la repetición.

Comprométete a repetir mentalmente tu visualización y a leer tu afirmación cada día. Si has construido un «mapa del tesoro», inclúyelo en tu rutina diaria. Dos momentos ideales para hacerlo son por la mañana (justo al levantarse) y por la noche (antes de acostarse). Son momentos en los que entramos o salimos del reino del subconsciente, y aún tenemos un pie por allí. Por ello, el mensaje llegará mejor y más rápido si aprovechamos esos momentos.

Si se te ha pasado por la cabeza la excusa de que no tienes tiempo, ¡olvídala! Con cinco minutos es más que suficiente. No tienes que memorizar nada, solo límitate a repetir mentalmente tu visualización (sería una pena desaprovecharla, con el esfuerzo que ha costado crearla) y leer tu afirmación un par de veces.

Además, es importante que mantengas una actitud favorable a entrar en acción. Pronto empezarás a generar ideas relacionadas con la situación visualizada que te ayudarán a avanzar hacia esa situación. ¡No las desaproveches! Toma nota de ellas y comprométete a dar un paso —por pequeño que sea— para progresar.

Por ejemplo, si tu toxina radica en el miedo a hablar en público, una buena idea sería acercarte a tu librería favorita y comprarte el libro *Hablar en público para Dummies*.

Cómo practicar la visualización creativa

¿Estás preparado para crear tu película mental? Se trata de una herramienta muy poderosa. No solo te servirá para contrarrestar toxinas mentales sino que te ayudará a alcanzar tus deseos más anhelados por la vía más rápida, aplicando la ley de la atracción (algo que puedes aprender en el capítulo 12 de este libro).

Aunque te hablo de una película mental, existen algunas diferencias con un filme convencional que puedas ver en tu cine favorito. En cuanto a la duración, tu película mental no tiene por qué ser extensa. Es más, suele ser bastante breve. No te preocupes... ¡No vas a competir en extensión con Lo que el viento se llevó!

Otro aspecto diferencial reside en que tu película mental es interactiva. En eso se parece más a un videojuego que a un filme. Pero tu película mental va mucho más lejos, ya que es la única del mundo en la que puedes interactuar a tus anchas, y no solo experimentar imágenes y emociones, sino también sensaciones táctiles, olfativas y gustativas. Y por supuesto, cuenta con sonido, música, y toda la banda sonora que le quieras poner. Mientras escribo estas líneas, aún no hay videojuego alguno que lo consiga, ¡ni siquiera con el mejor equipo de realidad virtual!

Para pasar a la acción, sigue estos pasos:

1. Busca un lugar tranquilo donde te sientas cómodo. Asegúrate de que nadie vaya a interrumpirte durante al menos quince minutos. Si quieres, acompaña el ejercicio con música relajante. Por

- ejemplo, uno de esos CD de música y grabaciones de agradables sonidos de la naturaleza suele ser milagroso.
2. Cierra los ojos.
 3. Realiza tres respiraciones profundas. Pon toda tu atención en el proceso. Siente cómo el aire llena tus pulmones, cómo se expanden tu pecho y tu abdomen, etc.
 4. Relaja el cuerpo. Recórrelo mentalmente, poco a poco y zona a zona, como si de un escáner se tratara. En cada zona, evalúa si está relajada o, por el contrario, tensa. Si te encuentras con una zona tensa, inspira profundamente e imagina que el aire va a parar a esa zona, eliminando toda tensión. ¡Sientelo! Después, con la espiración, imagina que el aire arrastra toda la tensión, dejando la zona muy relajada. Repítelo varias veces hasta que consigas relajar la zona en cuestión. Completa tu recorrido hasta cubrir todo tu cuerpo. ¡Verás qué diferencia! Con cinco minutos (máximo diez) es suficiente (de otro modo, el ejercicio completo realmente podría competir en extensión con Lo que el viento se llevó).
 5. Quizá tu mente esté más agitada que el famoso cóctel de James Bond. En los tiempos que corren y con el tipo de vida que llevamos, no sería extraño... Para relajarla, centra tu atención en tu respiración. No se trata de respirar de una forma particular. Obsérvala, como si no fuera tuya. Cada vez que inspires, repite mentalmente «inspiración, inspiración». Cuando se produzca la espiración, repite mentalmente «espiración, espiración». Esta técnica ofrece unos resultados excelentes pero, por supuesto, puedes utilizar cualquier otro método de relajación (por ejemplo, la repetición de un mantra como «Om»). Con cinco minutos de práctica suele ser más que suficiente para notar los efectos de este ejercicio. Ahora bien, si dispones de más tiempo y puedes permitirte, puedes alargar más este paso. Cuanto más relajada se encuentre tu mente, mejor se desarrollarán los pasos siguientes.
 6. Recuerda brevemente cuál es la situación deseada que te dispones a crear. Esto equivale a un guión preliminar de tu película mental.
 7. Tu película se va a proyectar sobre la pantalla de tu mente. Comienza por crear una pantalla en blanco (o en negro, como prefieras).
 8. Crea el escenario básico en el que se desarrollará la acción. ¿Estás al aire libre? ¿Se trata de una habitación? Etc.
 9. Añade personajes a la escena, uno a uno. No te olvides del más importante: tú. Te recomiendo ajustar el reparto a lo estrictamente necesario. Si puedes mantener en tu película mental a un gran número de personajes, genial. Si, por el contrario, prefieres reducir el reparto, puedes hacerlo. Si un personaje no aporta mucho a tu guión (es decir, a la situación deseada que has recordado en el paso 6), te recomiendo prescindir del mismo. Ofrécele un rol secundario, de forma que si te olvidaras de él en tu visualización, la función podrá continuar.
 10. Añade objetos a la escena. Aplica el mismo criterio que en el paso anterior, pero evita todo lo innecesario (salvo que tu capacidad te permita manejar un gran número de objetos, lo cual es estupendo y aporta más realismo). Si te sientes más cómodo, puedes invertir el orden de los pasos 9 y 10.
 11. Sitúa la cámara. Quizá prefieras colocarla lejos, arriba, abajo, muy cerca, en un ángulo... También podrías observar la acción desde los ojos de un personaje, o incluso desde los tuyos (en primera persona). Sitúa tu cámara mental en el lugar que más te atraiga en primera instancia. No te preocupes, después tendrás la oportunidad de cambiarla, si es necesario.
 12. Dale movimiento a tu escena y voz a los personajes. Haz que los personajes se muevan e interactúen entre ellos y contigo, con gestos y palabras. Por supuesto, eso también te incluye a ti.
 13. Pon sonido a tu película mental. Decide si poner o no una melodía de fondo y cuál va a sonar. Incorpora los sonidos y ruidos que producen los objetos de la escena.
 14. Muévete libremente por la escena. Toma cualquier objeto y siente su textura. Percibe el aroma de

algún objeto. Toma algo comestible y saborealo.

- 15.** Observa tus emociones. ¿Cómo te sientes? Si te sientes estupendamente, señal de que lo estás haciendo muy bien. En caso contrario, ante cualquier sensación desagradable, estás ante una alarma temprana de que vas por mal camino. En ese caso, haz cambios en la escena, de forma gradual. Por ejemplo, comienza por probar otras posiciones para la cámara. ¿Notas alguna mejora? Intenta eliminar algunos objetos, añadir otros, modificar los personajes, hacer cambios en el escenario, etc. Todo de forma gradual, paso a paso, y evaluando tras cada cambio cómo te sientes. El objetivo es que llegues a experimentar emociones muy positivas. Será la señal de que lo has logrado. ¡Enhorabuena!

Cuando hayas construido tu película mental, habrás logrado una parte muy importante del antídoto. Complementala con el otro componente mágico, que consiste en escribir una afirmación que refleje la situación deseada. Ahora que ya la has visto en tu mente, te será mucho más fácil ponerlo por escrito y en forma de afirmación. En el cuadro «Cómo escribir afirmaciones efectivas» encontrarás importantes consejos al respecto.

Ese tándem visualización-afirmación es sumamente poderoso. Cuando visualices de nuevo esa escena, haz que suene bien alta tu afirmación (de fondo, o como se suele decir, utilizando la voz en off). Eso reforzará tu visualización. Por otro lado, cuando leas tu afirmación, cada vez evocará con mayor facilidad las imágenes de tu película mental.

Capítulo 7

Pensamientos y emociones altamente tóxicos

En este capítulo

- ▶ Detectar tus pensamientos y emociones tóxicos en el día a día
 - ▶ Evitar la aparición de conductas tóxicas en ti
 - ▶ Lidar con las reacciones tóxicas ajenas
 - ▶ Decirle adiós al odio
 - ▶ Alejar la ira de tu vida
 - ▶ No dejarte llevar por la envidia
-

Si algo hace única a la ecología mental es su consideración hacia otras personas. Ese es precisamente el factor que la diferencia de la higiene mental. No mejoras solo por ti mismo, sino también por otras personas (tanto si las tienes cerca como si no, tanto si las conoces como si no). Y lo haces porque sabes que todo está unido a todo, y por tanto, eres interdependiente con el resto de seres. No puedes ser feliz y tener éxito sin que otras personas sean felices y tengan éxito contigo. Por ello, no solo te importa ser feliz y tener éxito, sino también evitar las conductas tóxicas, que puedan hacer daño a otros.

Desde luego, se trata de una conducta muy poco egoísta. ¡Y ahí está la clave, en el ego! Ese enemigo interior intentará hacerte creer que no merece la pena pensar en los demás (por cierto, si quieres conocer mejor el ego, te recomiendo leer el capítulo 3). Por ello, la ecología mental tiene el ego como el principal obstáculo a superar.

El ego se esconde tras todos tus comportamientos tóxicos. En este capítulo recorreremos algunos de los más peligrosos que existen, y aprenderemos cómo lidiar con ellos. El objetivo es desintoxicarse de todas esas malas hierbas mentales. Es necesario arrancarlas de raíz y sustituirlas por semillas de pensamientos positivos (que

conducen a comportamientos positivos, que te harán feliz tanto a ti como a otras personas).

En cada sección puedes aprender un poco más sobre la toxina mental que se anuncia en el título en cuestión, consejos para detectarla y no reaccionar movido por ella, los hábitos a crear para contrarrestarla y cómo limpiar de dicha toxina el ambiente que te rodea (y que te vincula a otras personas).



La mayoría de textos donde se abordan las emociones y pensamientos tóxicos tratan de cómo defenderte ante las personas que te atacan basándose en ellos. El objetivo es vencer... Es una especie de combate, por tanto hay ganadores y perdedores. O, al menos, hay combate... ¿Quién estará tras ello? ¡En efecto, nuestro amigo el ego! La ecología mental no aborda el asunto desde un punto de vista combativo. No se trata de que te protejas frente a los demás y que no consigan salir ganadores. ¡Se trata de que todos ganen!



Para llevar a cabo la detección de una toxina mental y su sustitución por hábitos positivos, existen infinidad de técnicas posibles. Por ejemplo, hay quien utiliza el *reiki*, otras personas emplean técnicas de programación neurolingüística (PNL, que puedes aprender en *PNL para Dummies*), técnicas de liberación emocional (conocidas por el acrónimo inglés EFT), etc. Si tienes tu propia técnica, ¡genial! ¡Te invito a aplicarla para detectar toxinas y sustituirlas por hábitos correctos! Si, por el contrario, no dominas un método particular, te propongo aplicar el que se explica en el capítulo 6, que resulta muy poderoso. Te lo recomiendo, pues llevo bastantes años viéndolo funcionar con éxito no solo en mí mismo, sino en infinidad de personas.

Las toxinas altamente contaminantes

Si bien el ego se esconde detrás de todas las toxinas mentales, ¡hay algunas con las que se lleva el primer premio! Son las más peligrosas para tu crecimiento personal y para el bienestar y la felicidad de otras personas. Te invito a emprender un recorrido para que te enfrentes a dichas toxinas, aprendas a detectarlas y las sustituyas por conductas antitóxicas, así como para evitar su presencia en el ambiente interpersonal que te rodea.



Te recomiendo realizar el recorrido completo, a través del capítulo de principio a fin, y después céntrate en cada toxina concreta. Dedica un día (o más, si quieres) a detectar la actuación del ego en cuestión y a decidir qué hacer al respecto. Te recomiendo utilizar una libreta de notas, a modo de diario, para que registres todo lo que vayas observando: obstáculos con los que te encuentras, cosas que se pueden mejorar, avances experimentados, acciones que te comprometes a emprender, situaciones remarcables, etc.



Trabajar con emociones, pensamientos y comportamientos tóxicos lleva su tiempo. ¡Ten paciencia! En especial, sé paciente con las emociones altamente tóxicas que conocerás a continuación. No se combaten en una única batalla. Pero si aplicas los consejos que te mostraré en este capítulo, poco a poco verás cómo tú irás creciendo y las toxinas serán cada vez más pequeñas. ¡No pierdas la confianza!

La solución reside en el presente

Si conectas con el presente, el ego se disuelve y, con él, todas las toxinas tras las cuales se esconde. Las técnicas de meditación que puedes encontrar en la parte II te ayudarán a lograrlo. No es algo que se consiga de la noche a la mañana, pero, desde luego, te ayudará a darte cuenta de que existe una solución, y podrás conectar con un estado en el que es posible ver las cosas tal como son, lo cual te permite pensar con mayor claridad.

Cuando desarrollas tu concentración, alcanzas estados de elevada tranquilidad y profunda conexión con el momento presente. Allí encuentras un espacio donde no hay lugar para el odio. Además, ese estado se transmite con facilidad a tu vida cotidiana y te inmuniza (en cierta medida) de tan tóxica emoción. Eso sí, no te garantiza que no reaparezca; no es un remedio milagroso ni tampoco definitivo.

El *mindfulness* te proporciona una herramienta complementaria muy útil para combatir el odio. Evita que reacciones ante la aparición del odio, dejando que evolucione y acabe desapareciendo. Detrás, tienes el poder de decidir cómo responder (y la idea es hacerlo sin basarte en el odio, sino más bien en el amor o la amistad).

Los beneficios de la concentración y el *mindfulness* no solo te servirán para el tema del odio. Como las raíces son las mismas (el ego) y las atacas directamente, dichas

herramientas te servirán para todas las toxinas mentales y emocionales que puedas imaginar.



El presente disuelve el ego, pero no lo tomes como una especie de lugar al que huir para escapar de la realidad. El *mindfulness* y la concentración son dos herramientas muy poderosas, pero no debes emplearlas para huir del ego, sino para enfrentarte a él. Por ello, no solo es importante que practiques la meditación como se explica en la parte II, sino también que, en cuanto puedas, apliques los antídotos antitóxicos que aprenderás en las secciones de este capítulo.

Despréndete del odio

El odio representa aversión o repulsión hacia otras personas, cosas o situaciones. Se suele presentar como antónimo del amor y la amistad. Si odiamos a alguien, está claro que no le queremos ni somos sus amigos. Pero también conviene aclarar que si no somos amigos de alguien, o no le queremos, tampoco significa que le odiamos. El odio no siempre conduce a reacciones instantáneas; a veces ni siquiera a corto plazo. Sin embargo, nunca se sabe en qué puede derivar ni cuándo (y una de las posibilidades es desear el mal ajeno, con todo lo que esto conlleva), así que conviene, y mucho, cortarlo de raíz cuanto antes.

Resulta obvio que, tras el odio, se esconde el ego. Esa aversión representa sus ganas de crear separaciones entre nosotros y todo lo demás. Cuando existe odio en tu interior, tus acciones se orientan en esa dirección. Harán daño a otras personas y, si no lo controlas, podrías llegar a destruir relaciones y hacer cosas de las que te podrías arrepentir. Es fácil que, con el odio, atraigas más odio, lo cual no te ayuda a ti ni a nadie. ¡Nada más lejos de la ecología mental! Se trata de unir, no de separar.

Normalmente, el odio no es una toxina difícil de detectar en nosotros, ni en otras personas. De hecho, a menudo expresamos conscientemente (e incluso en voz alta) nuestro odio hacia alguien o algo. Mantente alerta ante tus palabras y actos. Desde luego, si palabras como «odio», «detesto», «no soporto», y otras similares salen de tu boca, presta atención, pues tienes ante ti claros indicios de odio. Si hablas o actúas de forma brusca o violenta, vale la pena prestar atención, pues podría existir algo de odio tras ello.

Para combatir el odio, el antídoto que se puede aplicar es cualquier conducta derivada del amor y la amistad. Cuando seas consciente de que vas a actuar movido por el odio (y ahí te ayudará mucho el *mindfulness*), sustitúyelo por una respuesta basada en el

amor y la amistad.



Imagina que te encuentras ante una persona que tiene ideas políticas diametralmente opuestas a las tuyas, y odias a todo el colectivo de personas que se identifica con esas ideas. Tocáis un tema de conversación que te hace hervir la sangre. Si reaccionas movido por el odio, quizá respondas violentamente a dicha persona, o suceda algo peor. También es posible que logres activar el odio que la otra persona pudiera tener hacia tus ideas, y entonces te encontrarás ante una situación altamente tóxica, para ti, para la otra persona y para quienes os rodean. Quizá ese día estés tan enfadado que se lo hagas pagar a tus seres queridos, y lo mismo podría ocurrirle a la otra persona. ¡Y solo es un ejemplo de lo que podría pasar! Muestra cómo el odio puede dañarte a ti y a otras personas, incluso a quienes no puedes ver o ni siquiera conoces.

En lugar de reaccionar con odio, es mejor responder con amor y amistad. La forma de hacerlo no es universal, es todo un arte, y solo tú podrás decidir cómo conviene responder. En el ejemplo anterior, una forma elegante podría ser que, tan pronto detectes que se toca ese tema delicado, cambies de conversación y hables de otra cosa que fomente la amistad. Ésa es una contribución muy importante para crear un ambiente menos tóxico. ¡Es ecología mental en acción! No quiere decir que esa siempre sea la respuesta más indicada. Como te digo, deberás ser tú quien lo valore. Pero si logras cambiar el odio por amistad y amor, actuarás de una forma coherente con la ecología mental.



Al aplicar la ecología mental, no solo se trata de estar alerta ante tu propio odio y aplicar el antídoto. También debes estar alerta ante el odio de los demás (hacia ti, e incluso entre ellos), e intentar aplicar el antídoto de la amistad y el amor para descontaminar el ambiente. Esto mismo se aplica a cualquier otra emoción tóxica.

La madre Teresa de Calcuta dijo un día que no la llamaran para ninguna manifestación en contra de la guerra. Pero si se celebraba alguna actividad en favor de la paz (que obviamente sería pacífica), allí estaría. Es un ejemplo de cambiar el odio (en mayor o menor medida, manifestarse contra algo encierra odio) por el amor.



Te recomiendo relativizar las causas del odio. Este se conecta directamente con tus creencias, principios y valores, lo que provoca que veas las cosas tal como las ves. Otras personas con distintos valores, creencias y principios verán las cosas de otro modo. Muchas personas llegan a odiar a otras sencillamente porque ven las cosas de otro modo. Ten en cuenta que, para ver las cosas tal como son, la única opción es conectar plenamente con el momento presente. ¡Y allí no hay lugar para el odio! Fuera de ahí, te vas al mundo de la mente discursiva y racional. Te vas a la dimensión de los pensamientos e ideas. Y allí todo es relativo. Si intentas ponerte en el lugar de otra persona y ver las cosas como él o ella podría estar viéndolas, es posible que consigas reducir (al menos un poco) tu nivel de odio hacia la otra persona.

De igual forma, deberíamos reflexionar sobre si alguna de nuestras ideas podría tener puntos débiles o matices que aceptaríamos cambiar. Quizá algunos de nuestros planteamientos no sean tan sólidos como creíamos (no digo que sea así, pero no es imposible, y no sería la primera vez que ocurre). Las ideas, creencias, valores y principios de otras personas pueden resultar inspiradoras para realizar cambios positivos en nosotros. De hecho, a veces las otras personas nos conducen a adoptar ciegamente determinadas creencias, hábitos, principios y valores.

La memoria también te puede jugar malas pasadas. Los recuerdos de anteriores situaciones pueden generar odio (muchas veces innecesario). Por ejemplo, imagina que un seguidor de un equipo de fútbol, vestido con los colores de su equipo, iba conduciendo y chocó contra tu coche. Es posible que el recuerdo de ese suceso te genere cierto odio hacia ese equipo de fútbol en concreto. Es importante relativizar. En este ejemplo, si lo haces, te darás cuenta de que el fútbol realmente no tiene nada que ver con el odio que sientes. Podrías optar por aceptar que fue un accidente, que ocurrió en el pasado y que, a fin de cuentas, ahora, en el presente, tu coche funciona y está precioso tras la reparación...



Te recomiendo tomarte tu tiempo para analizar las situaciones en las que has experimentado el odio. Visualízalas, observa cada detalle y hazte preguntas para llegar a las raíces. Por ejemplo:

- ✓ ¿Qué es concretamente lo que detesto de esa persona?
- ✓ ¿Qué es exactamente lo que odio de la situación vivida? ¿Es una persona? ¿Una

cosa? ¿Un escenario concreto? ¿Unas palabras? Etc.

- ✓ ¿Hay algún recuerdo de experiencias pasadas que alimente mi odio?
- ✓ ¿Cuáles son las palabras clave que ha pronunciado otra persona y han despertado mi odio?
- ✓ ¿Qué he hecho bien?
- ✓ ¿Qué puedo hacer para seguir mejorando?
- ✓ ¿Qué debo seguir haciendo?
- ✓ ¿Cómo podría haber sustituido mi reacción basada en el odio por otra basada en el amor y la amistad?
- ✓ ¿Qué podría haber hecho mejor?
- ✓ ¿Qué debería evitar a partir de ahora?

Anota todas las acciones que identifiques como necesarias para seguir mejorando, ¡y ponte en marcha de inmediato!

La ira

La ira (a la que también puedes llamar enfado, enojo, rabia, etc.), es una emoción negativa que surge cuando el resultado que observamos de una de nuestras acciones difiere del resultado que esperábamos o deseábamos obtener, y nos sentimos frustrados.

Por ejemplo, imagina que trabajas mano a mano y desde hace años con un compañero a quien aprecias mucho. Siempre os habéis apoyado mutuamente, y en una ocasión, para que no perdiera su empleo, pues había cometido una larga cadena de errores, llegaste a asumir la culpa de un error que el cometió. Los dos os presentáis a las entrevistas para ocupar una vacante para un puesto de liderazgo ejecutivo, y tu compañero consigue el puesto. Te alegras mucho por él, y además, por la amistad y confianza que os une, confías plenamente en que te ayudará a ascender en tu carrera. Tu amigo te llama por teléfono y te dice que está formando su equipo, pero que lamenta no contar contigo, añadiendo todo un cúmulo de razones que suenan sensatas. ¿Cómo te sentirías? Tu amigo, en quien confiabas, y a quien salvaste de perder su empleo, prescindir de ti, aportando argumentos razonables pero poco creíbles. Una frustración de este tipo se convierte en ira, y acaba desencadenando una reacción negativa (antes o después). ¿Qué harías en ese caso? ¿Mantendrías una conversación brusca con él, volcando así tu ira? ¿Harías como si no hubiera pasado nada, almacenando la ira en tu interior, para explotar más tarde?

Independientemente de la reacción, si te dejas llevar por la ira, los resultados siempre

serán negativos (aunque a veces no se aprecie de forma evidente), y verterás un gran contenido tóxico en tus relaciones interpersonales. Tu ira daña a otras personas, pero también te hace daño a ti mismo a diversos niveles: fisiológico, psicológico, etc. Lo anterior incluye también tu salud, pues la ira produce efectos adversos tales como un aumento de la presión sanguínea, la aceleración del ritmo cardíaco, malas digestiones, etc. Y tu ira puede inducir iras ajenas, con iguales o peores consecuencias. Se trata de una fuerza destructora de relaciones interpersonales, salud, estabilidad emocional, etc. Es altamente tóxica y (sin necesidad de irse a los extremos) puede llevarte a las más desagradables situaciones, que podrían ser irreversibles aunque te arrepintieras más tarde. Tras los enfrentamientos entre personas se esconde la ira como motor principal (también pueden existir otros componentes tóxicos). El resultado de cualquier actuación movida por la ira es que todos pierden. Por ello, no es compatible con la forma de actuar propia de la ecología mental.

Los recuerdos de situaciones desagradables que has vivido (en las que no ocurrió lo que esperabas que ocurriera) también contribuyen a que el poder destructor de tu ira se propague en el tiempo. Por si no fuera suficiente con el daño que la ira puede hacer hoy, de esa forma, es posible que siga haciéndote daño mañana.

Detecta y combate la ira

En principio, detectar la ira no parece una tarea difícil. Ni siquiera es necesario que te fijas en tus palabras (aunque muchas veces la reflejan, y en ese caso suelen ser bastante explícitas), ni realizar ningún tipo de análisis racional. La ira se refleja en tu cara, en tus movimientos, en tus expresiones, en tu estado interior, en tu ritmo cardíaco, gestos y sonidos característicos (por ejemplo, resoplar o apretar los dientes), etc. Está rodeada de sensaciones y experiencias muy desagradables. Así pues, ser consciente de ella no parece una tarea complicada. Y no lo sería si no fuera por un pequeño problema: su aparición y sus efectos suelen producirse a gran velocidad, por lo que detectarla a tiempo (es decir, antes de reaccionar) es un reto. En este caso, el *mindfulness* (una cualidad que puedes aprender a desarrollar en el capítulo 5) marca la diferencia. En el caso de la ira, el espacio entre estímulo y respuesta es sumamente corto, pero si aplicas el *mindfulness*, podrás llegar a detectarla, aprovechar esa pequeña oportunidad entre la aparición del enfado y la reacción, y serás capaz de tomar el control.



En cuanto detectes la ira en ti mismo, lo primero y más importante es frenarla para evitar sus efectos devastadores. Si practicas el *mindfulness*, te resultará

más fácil ver cómo la ira entra en escena, observar sus componentes (cómo se acelera tu corazón, sensaciones desagradables, tensiones musculares, etc.), cómo evoluciona, y mirar cómo desaparece. Ocurre muy rápido, pero, si practicas el *mindfulness*, cada vez podrás conseguirlo con mayor facilidad. Acto seguido, lograrás responder de la forma que consideres correcta. Aplicando la ecología mental, te librarás de los efectos de la ira y evitarás que haga daño a cualquier otra persona.

El antídoto consiste en responder basándote en la paciencia, la serenidad, la compasión y el perdón:

- ✓ **La paciencia.** Es la capacidad de soportar las adversidades con las que nos encontramos en la vida. Tendemos a confundir la paciencia con saber esperar a que las cosas lleguen (o sea, que cada cosa lleva su tiempo, y que si no sabemos esperar, terminamos desesperando). Evidentemente, esa es una de las aplicaciones de la paciencia puesto que, entre nosotros y nuestros objetivos, a veces se sitúa el obstáculo del tiempo, y debemos ser capaces de soportar la espera. Pero hay más aplicaciones, como ser capaces de soportar a una persona que no nos cae bien. Ante la ira ajena, pon en práctica toda tu paciencia.
- ✓ **La serenidad.** Ante tu propia ira, un comportamiento basado en la serenidad siempre te ofrecerá beneficios. Cuando lo apliques a la ira de los demás, ¡puede que la otra persona se contagie y se relaje un poco! La práctica de la concentración te ayudará en este aspecto (puedes aprender a desarrollarla en el capítulo 5).
- ✓ **La compasión.** Es la capacidad de ponerte en la piel de la otra persona, sentir su sufrimiento como si fuera tuyo y, además, desear que desaparezca. Se relaciona con la empatía, pero no es lo mismo, pues incluye algo más: desear que el sufrimiento ajeno se extinga (puedes aprender más sobre ello en el capítulo 9). Cuando te compadece por una persona que reacciona movida por la ira, puedes ponerte en su piel y comprender que actúa así porque sufre, de un modo u otro. Al comprender ese sufrimiento, y desear aliviarlo, tus actos irán bien encaminados, y lograrán limpiar el ambiente tóxico generado por la ira.
- ✓ **El perdón.** Cuando sufres por culpa de una persona que reacciona movida por la ira, quizá se genere en ti cierto resentimiento. El tiempo pasará, pero seguirás reuniendo esa situación desagradable una y otra vez (posiblemente amplificado). Perdonar no es un acto de clemencia basado en tu poder y superioridad, y en la inferioridad de aquel a quien perdonas. Por el contrario, consiste en intentar olvidar la situación que genera resentimiento y que sigue haciéndote daño. Te das cuenta de que la situación se produjo en el pasado, la perpetúas y eso te hace daño. Mediante el perdón, la situación se olvida y deja de lastimarte para

siempre.



Actuar basándote en la paciencia, la serenidad, la compasión y el perdón no significa que tengas que dar la razón a la otra persona ni someterte a ella. Pero lo que tengas que decir, lo dirás con una actitud correcta, y eso lo cambia todo. Esto no solo se aplica a las situaciones en las que te encuentras cara a cara con otras personas.

También sucede en tu propia mente: cuando aparecen recuerdos de situaciones vividas, la ira puede volver a aflorar. Y lo mismo ocurre cuando experimentas pensamientos acerca de situaciones temidas (y probablemente muchas no lleguen a ocurrir). En todos los casos, los antídotos propuestos te ayudarán.

Por cierto, si has evitado reaccionar ante la ira, ¡date una palmadita en el hombro de mi parte! ¡Enhorabuena! Has frenado una fuerza destructora que te habría hecho daño a ti y a otras personas. Has puesto la ecología mental en acción una vez más, contribuyendo con un granito de arena a hacer de este mundo un lugar mejor (recuerda que se consigue si primero cambiamos nosotros e inspiramos a nuestro entorno inmediato).



Si has reaccionado movido por la ira y te has dado cuenta demasiado tarde, ¡no te autocastigues! Eres humano, y tienes derecho a equivocarte. Lo más importante es que te has dado cuenta y, sobre todo, que te arrepientes y deseas evitar que vuelva a ocurrir. En primer lugar, pide disculpas a la otra persona (o personas). Reacciona cuanto antes para enmendar el error y, sobre todo, anota las lecciones aprendidas para que no vuelva a ocurrir en el futuro, con la misma persona o con otras.

En todo caso (tanto si has evitado la reacción como si te has dado cuenta demasiado tarde), es importante que analices lo ocurrido y reflexiones acerca de ello. Hazlo lo antes posible, después de recuperar tu serenidad. Intenta encontrar el motivo que ha disparado tu ira. ¿Qué situación esperabas? ¿En qué se diferencia la situación que has vivido de la que esperabas? ¿Era realmente para tanto? ¿Puede que hayas basado tu reacción en un fundamento erróneo? ¿Por qué has reaccionado de ese modo? ¿Es posible que te hayas excedido? ¿De qué otra forma podrías haber respondido? ¿Qué harás a partir de ahora para no volver a reaccionar de ese modo? Esas preguntas, sumadas a todas las que se te ocurran, te ayudarán a encontrar mucha información útil y acciones que puedes poner en marcha para que te beneficien tanto a ti como a otras

personas.

Podrás detectar la ira ajena con relativa facilidad si te fijas en la cara, gestos, movimientos, tono de voz, palabras y otros matices del comportamiento de otras personas. Por ejemplo, si le dices algo a otra persona (con la mejor de las voluntades), y notas que sus mejillas se sonrojan, que cierra un puño con fuerza y da un paso atrás, no dudes que te encuentras ante una persona poseída por la ira, y no es extraño que se produzca una reacción (para la cual debes prepararte y defenderte como si se tratara de un combate, sino para actuar según la ecología mental).

¡Todo un reto!

La ira es una emoción de mayor toxicidad que el odio. Te hace actuar de forma automática e inmediata, por lo cual la tarea de controlarte y no dejarte llevar es todo un reto. Muchas veces te das cuenta de que la ira te ha arrollado cuando ya has reaccionado y es demasiado tarde. En la historia existen infinidad de ejemplos de personalidades destacadas que se dejaban llevar por la ira, llegando incluso a las manos. Tal era el caso del arquitecto Antonio Gaudí. Según cuentan los historiadores, la ira le visitó a menudo durante una etapa de su vida. Cuando una situación no era de su agrado, reaccionaba de forma desagradable (a veces violenta, incluso agrediendo a otras personas). Como puedes ver, ¡ni siquiera los genios son inmunes a la ira!

En el caso del odio, sin embargo, es más fácil evitar la reacción, porque dispones de un poco más de tiempo. Seguro que recuerdas más de una situación en la que has tenido que convivir con alguien a quien detestas, pero has podido contenerte, o has sido capaz de soportar una situación que te resulta odiosa sin armar un escándalo. Sin embargo, la ira te arrastra sin dejarte apenas tiempo para pensar.

La ira te sitúa en modo «pelear o huir». En esa situación, tu cuerpo entra en un estado de máximo estrés, y entre otras cosas, se segrega adrenalina. Esto puede ser muy útil, y en ocasiones incluso salva vidas (por ejemplo, cuando escuchas el claxon de un coche que se te acerca, y te apartas inmediatamente, protegiendo tu vida). Sin embargo, si este tipo de reacciones suelen producirse en tus interacciones cotidianas con otras personas, ese estrés podría dañar tu salud.



Cuando te encuentres con personas que reaccionan ante la ira, lo primero y más importante es que no respondas pagando con la misma moneda. No se puede combatir la rabia con más rabia. Eres humano, y por tanto, es muy fácil que la ira surja en ti. ¡Evita reaccionar a toda costa! ¡No te dejes llevar por ella! Es un momento ideal para aplicar todo lo bueno que el *mindfulness* pone a tu disposición. Después, es

importante aplicar algún antídoto para desintoxicar el ambiente creado, especialmente los que te he recomendado unos párrafos más arriba (paciencia, serenidad, compasión y perdón).

Lo anterior no significa que tengas que ir por la vida siendo víctima silenciosa de la ira ajena. Implica que eres consciente de ella, y decides no reaccionar, para evitar que se convierta en algo que sería muy difícil de controlar. Pero la falta de reacción no te impide responder de la forma que consideres oportuna según el caso, y tomar buena nota de las lecciones aprendidas para que no te suceda algo parecido en el futuro. O estar más preparado para responder, basándote siempre en los principios de la ecología mental.

Por ejemplo, en casos extremos, podrías llegar a la conclusión de que te conviene evitar a determinada persona. Eso no significa que te mueva el ego, ni que busques la separación (lo cual parece contrario a la ecología mental). En este caso extremo, estás haciendo algo por tu bien y por el de otras personas, para evitar que se produzcan futuras situaciones tóxicas.

Otras toxinas peligrosas

La envidia

La envidia es una emoción altamente tóxica que causa sufrimiento a un ser humano por no poseer lo mismo que otra persona. Como se puede intuir, la envidia tiene mucho que ver con poseer, otra de las tretas que utiliza el ego para crear separaciones entre las personas.



Cuando hablo de posesiones no me refiero únicamente a las materiales, sino también a las intangibles. Por ejemplo, se puede envidiar un puesto de trabajo, el estatus social de otra persona, determinadas habilidades, el aspecto físico, el conocimiento, etc.

La envidia puede incluso abarcar algo más general que las posesiones concretas, llegando a comprender la felicidad ajena. Se puede envidiar a otra persona al percibir su felicidad, bienestar, disfrute, etc., y reaccionar deseando hacer lo necesario para que dicha persona deje de ser feliz. Este caso suele darse en personas que no son felices y, por ello, envidian a quienes lo son. Quien está conectado con la auténtica felicidad

jamás podría sentir otra cosa que deseo de que todos los seres sean felices.

La envidia rara vez te motivará a ponerte en marcha para lograr por ti mismo aquello que tanto deseas. En todo caso, te llevará a frenar el avance de la persona envidiada. Los actos a los que conduce la envidia se orientan a hacer daño a otros seres, por lo que estamos hablando de una emoción muy tóxica. ¡Diría que venenosa! Es importante pararla cuanto antes si reside en nosotros.

Las manifestaciones o formas de reaccionar cuando te mueve la envidia pueden ser muchas, entre ellas:

- ✓ Intentar hacer daño a otra persona con tus palabras.
- ✓ Hablar mal de alguien cuando no está presente, con el objetivo de desprestigiarle y frenar su avance hacia el éxito.
- ✓ Boicotear la buena relación de otra persona con terceros, para que no consigan juntos los éxitos que te gustaría conseguir a ti.
- ✓ Llevado al extremo, tomar lo que no es tuyo.
- ✓ Actuar como si la persona envidiada obrara bajo tus órdenes (incluso aunque no exista una relación de jerarquía).
- ✓ Mentir para hacer daño a la otra persona y evitar que logre sus objetivos.
- ✓ Humillar públicamente a otra persona, burlándote de aquello que envidias.
- ✓ Atribuirte los éxitos de otra persona.
- ✓ Robar información.
- ✓ Intentar dar miedo a otra persona para que se eche atrás en su trayectoria hacia el éxito.
- ✓ Hacer creer que eres superior en determinado campo, para dar miedo a otra persona y frenar su progreso.
- ✓ Utilizar tu superioridad jerárquica (en los casos que exista) para frenar a la otra persona, por miedo a que te supere.
- ✓ Ocultar información a otra persona por miedo a que con ella pueda llegar más lejos que tú.

Mantente alerta ante esos síntomas. En general, presta atención a cualquier actuación en la que el objetivo sea hacer daño a otra persona para que no posea o consiga algo (ya sea material o no), para que deje de tener algún bien, para que no sea feliz o cualquier reacción negativa basada en algo que otra persona posee y tú no.

Cuando detectes la envidia en ti, no tardes en aplicar un antídoto. El más poderoso

que conozco es la admiración, pues choca de frente con la envidia. Si alguien posee o goza de algo o de alguna cualidad que tú desees, en vez de envidiarle, dale la vuelta a la tortilla, y genera admiración por él. Tómallo como ejemplo a seguir. Estudia lo que hace bien para tener lo que tiene... ¿Cómo piensa? ¿Cómo actúa? Proponte adoptar esas conductas, hábitos, creencias y valores. Exprésale tu admiración (¡quizá acabe ayudándote!). La admiración es un sentimiento positivo que te llevará por el buen camino. Eso sí, no se trata de imitar a la otra persona, sino de adaptar a tu vida (a tu manera) las cosas buenas de dicha persona, que le han llevado a tener lo que tanto desees o a estar donde está. Cada vez que cambies la envidia por admiración, estarás beneficiando a este mundo. Evitarás un auténtico vertido emocional tóxico, para ti y para otras personas.



Otro antídoto muy poderoso (del tipo preventivo) consiste en practicar la alegría empática, es decir, adquirir la buena costumbre de alegrarte sinceramente por los éxitos ajenos. Sobre esto podrás aprender mucho en el capítulo 10.

¿Y qué ocurre con la envidia ajena? Cuando seas víctima de la envidia, con frecuencia, la otra persona intentará crear miedo en ti. Es importante que no caigas en esa trampa. Ten claro que dicha persona es la que realmente tiene miedo... ¡De ti! Desea apreciar tu miedo, que le aporta la tranquilidad de que no seguirás progresando y de que sufrirás la infelicidad que desea ver en ti. Si tienes claro que quien tiene miedo es el otro, te resultará más fácil mostrarte inmune a sus ataques. Al ver que sus actos no producen efecto, sufrirá un duro golpe y se debilitará. Pero recuerda que, desde el prisma de la ecología mental, no se trata de hacer daño a la otra persona si no de desintoxicar el ambiente emocional, y conseguir que todos ganen. Para lograrlo, aprovecha ese momento de inestabilidad de la otra persona y aplica la compasión. Intenta ponerte en el lugar de la otra persona y sentir su sufrimiento. Si hay envidia, seguro que hay sufrimiento.... Y, sobre todo, miedo. Tiene miedo de ti. Intenta utilizar el elogio con la otra persona de forma hábil para lograr que se sienta más segura de sí misma, y quizá deje de tenerte miedo. Si se da cuenta de que tú puedes lograr tener lo que tienes y alcanzar lo que pretendes alcanzar, pero le dejas claro que hay lugar para todos, y que él también puede lograrlo, entonces las cosas cambiarán. Y, ¿por qué no? Ofrécele tus consejos y apoyo. Conviértete en ejemplo y apoyo para la otra persona. ¡Un comportamiento así representa la pura esencia de la ecología mental! No solo dejarás de sufrir la envidia ajena, sino que también limpiarás el ambiente emocional de ese veneno que es la envidia, ¡incluso podrías ganar un buen amigo y aliado!



La envidia camufla una declaración de inferioridad. Si una persona A envidia a una persona B por algo que tiene, eso significa que la persona A desea para sí lo que tiene la persona B, pero le da la sensación de que no será capaz de lograrlo. ¡Por eso la envidia! Si la persona A tuviera claro que puede conseguir ese bien, ¿para qué iba a perder tiempo y energía con la envidia? Por ello, si detectas que alguien te envidia por algo concreto, no tengas miedo a los ataques que pueda lanzar hacia ti. No tengas miedo a que te pueda sobrepasar, por convincente que resulte o respeto que infunda. En realidad, por el mero hecho de demostrar envidia hacia ti, declara que se siente inferior, y tiene miedo a que le superes. ¡Tómalo por el lado positivo!

Ya lo dijo un genio

Einstein dijo que, cuando alguien tiene buenas ideas y progresa hacia ellas, no tarda en rodearse de personas mediocres que (movidas por la envidia) intentan frenarle. ¡Cuánta razón tenía!

Te recomiendo que no olvides esa importante enseñanza. Si te rodeas de envidiosos, tómalos positivamente. ¡Significa que estás haciendo las cosas bien!

Eso sí, todo con sentido común... Si una o más personas que sabes que te quieren y te aprecian te dicen que vas por el mal camino, tiene sentido que te lo cuestionen...

Desear el mal

Una acción común derivada de la envidia es desear el mal a otras personas. En el lenguaje de la ecología mental, hablamos de un gran nivel de toxicidad. Si se desea el mal a otras personas no se puede ser feliz. Desde el ángulo opuesto, quien es feliz no tiene razón alguna para desear nada malo a nadie. Además, las acciones a las que esto conduce terminarán haciendo daño a otras personas. ¡Justo lo contrario a lo que buscamos con la ecología mental!



Para detectar esta toxina mental, mantente alerta a tus pensamientos, emociones y palabras, con especial énfasis en estas últimas. Presta atención a tu voz interior, y a las palabras que dices sobre terceras personas. Por ejemplo, si te encuentras diciendo (a otra persona o a ti mismo con tu voz mental) algo del tipo «Ojalá Pepe suspenda el examen», ¡no dudes que has dado con un peligroso

pensamiento tóxico! Y si alguien que te aprecia y en quien confías te dice que estás siendo malo cuando hablas de otra persona, conviene que te cuestiones sinceramente la posibilidad de estar pensando mal...

El antídoto que debes aplicar es precisamente desear el bien a la otra persona y plasmarlo con palabras. Quizá te resulte un tanto forzado y artificial pero si lo pones en práctica, no tardará en convertirse en un sano hábito que fluirá de ti de forma natural. Para que te resulte más fácil, hay una práctica meditativa que te recomiendo adoptar, y que a mí me gusta definir como irradiar amor universal (la aprenderás en el capítulo 9).

Si te encuentras en la desagradable situación de notar que alguien habla mal de ti, te recomiendo hablar con la persona en cuestión, de forma cordial y mostrándole tu deseo de que se exprese y te cuente cuál es el problema. Escúchale con empatía y esfuérzate por entender qué es lo que no le gusta. Mantente abierto a la posibilidad esforzarte para cambiar, y evitar que esto vuelva a ocurrir (por supuesto, dentro de los límites que consideres razonables, pero no cierras la puerta de antemano).

Cuando aprecies que otras personas desean el mal a terceros, intenta limpiar el ambiente con el mismo antídoto. Por cada frase negativa que escuches de una tercera persona, intenta lanzar otra positiva de ella. Es fácil encontrar aspectos negativos en otras personas, ¡y es que nadie es perfecto! Pero si te fijas, te darás cuenta de que toda persona guarda aspectos positivos en los que vale la pena que te fijas. Además de contribuir a crear un ambiente mental y emocional menos tóxico, esta práctica te ayudará a adquirir el sano hábito de apreciar lo positivo en los demás, algo que solemos tener un poco oxidado...

Sin rencores

El rencor o resentimiento es el malestar emocional que causa el recuerdo de una situación desagradable ocurrida en el pasado.

Por ejemplo, imagina que tienes un amigo en quien siempre has confiado ciegamente, a quien le has contado un secreto y le has pedido que no se lo diga a nadie. Un día te reúnes con tu amigo y otras personas para tomar un café, y te encuentras con que tu amigo no solo ha revelado tu secreto, sino que se está burlando de ti. Obviamente, te sientes muy mal. Por mucho que intentes olvidar lo ocurrido, no es extraño que ese día te cueste dormir. Y los días siguientes, es probable que de vez en cuando acudan a tu mente recuerdos de aquella situación. Y junto con los recuerdos, se asocian aquellas sensaciones desagradables.

El resentimiento prolonga el sufrimiento en el tiempo. Esto puede durar días, quizá semanas o meses... En determinados casos, pueden ser años... Si ya es dolorosa la

situación cuando ocurre, ¿no es terrible que el sufrimiento se repita en el futuro?
¿Acaso no se sufre lo suficiente en ese momento?

El resentimiento se produce en nuestro interior. No suele causar reacciones inmediatas hacia los demás, aunque genera un malestar que nos hace sufrir, y se suele reflejar en nuestra cara, nuestros gestos, palabras, actitudes, etc.

Puedes detectar el resentimiento si descubres la aparición frecuente de sensaciones desagradables, asociadas a recuerdos de situaciones vividas. ¡Y no hay mejor forma de lograrlo que aplicando el *mindfulness*! En cuanto seas consciente de un recuerdo que se repite en tu mente y que viene acompañado de sufrimiento, es importante que le prestes atención, pues estás ante un síntoma de resentimiento.

El antídoto que debes aplicar es el perdón. Puedes aprender más sobre ello en el apartado «Detectar y combatir la ira». De algún modo, es una forma de decir: «¡Basta! Forma parte del pasado, y he decidido seguir viviendo sin ella». Mediante el perdón, te deshaces de la situación que te está dañando a través de la memoria.

Puedes detectar el rencor en otras personas de la misma manera (es decir, por su cara, gestos, comportamiento, palabras, etc.). No te costará detectar la angustia que produce el rencor en otras personas, especialmente si las conoces. En esos casos, te recomiendo actuar interesándote por ellos, mostrándote dispuesto a hablar del tema, escuchar lo que les pasa, aplicar tu máxima empatía y compasión, aconsejarles y ofrecerles tu apoyo. Si logras establecer ese contacto, es importante que no juzgues a la otra persona ni intentes anticipar lo que te va a decir. ¡Deja hablar a la otra persona, escucha activamente y aplica tu empatía! Ponte en su lugar, e intenta sentir lo que siente. No es necesario (ni es siempre posible) que le ofrezcas una solución, pero si logras mostrarle tu apoyo sincero y darle algún buen consejo, habrás dado un gran paso. El resentimiento tiene un impacto negativo en las personas, y gracias a la actitud propia de la ecología mental, contribuirás a crear un ambiente mucho mejor, con personas que sufren menos. Y eso te reportará felicidad, mejores relaciones, personas que te apoyarán cuando seas tú el afectado, etc.

La venganza, mejor ni servirla

Dicen que la venganza se sirve en plato frío. ¡Pues te recomiendo que no la sirvas! La venganza está íntimamente relacionada con el resentimiento. La venganza procede de recuerdos de una situación desagradable, vinculados a emociones negativas, que vuelven de forma recurrente a tu mente. Los deseos de venganza te harán perder mucho tiempo sufriendo. Si consumas tu venganza, quizá te sientas aliviado, pero habrás contribuido a contaminar el ambiente emocional de forma considerable. Y probablemente alimentarás la posibilidad de que se dirijan hacia ti nuevas acciones

vengativas. La mires como la mires, la venganza no es buena para ti ni para otras personas. Además, acaba convirtiéndose en un hábito, hasta el punto de que al final quieres vengarte de las cosas que realmente no tienen importancia (por ejemplo, cuando te gastan una broma).

Hay quienes llegan al extremo de obsesionarse con consumir su venganza de forma muy rápida, a veces instantánea y, ante la más mínima broma, reaccionan vengándose con ironía o con un comentario corrosivo. En el fondo, saben que la venganza les hará sufrir en el futuro, e intentan quitársela de encima cuanto antes. El problema es que no siempre lo logran, y eso se convierte en una carga peor que la venganza en sí. Ven las relaciones humanas como una especie de contrato: si tú vas contra mí, yo te lo devolveré... En ocasiones reaccionan vengándose de cosas que malinterpretan como un ataque, pero que en realidad no escondían mala intención alguna.



Mantente alerta a tus pensamientos vengativos. Suelen ser recurrentes, como ocurre con el resentimiento. Cuando detectes alguno, lo más importante es cortar esa cadena de inmediato. ¡La venganza es mejor no servirla! El *mindfulness* es muy poderoso en ese aspecto. Como la venganza está ligada al resentimiento, el antídoto que te recomiendo aplicar es el mismo: el perdón. De esa forma, poco a poco, te irás quitando de encima esos pensamientos y emociones repetitivos que te están haciendo sufrir.

Si eres víctima de un comportamiento vengativo, aplica el perdón. Por un lado, perdona a la otra persona por su reacción. Por otro, déjale claro que no tienes mala intención. Pide perdón por si alguna de tus acciones se ha interpretado como una ofensa, y explica sinceramente que no era tu intención. Quizá la otra persona se quede descolocada por tu reacción, pues lo único que espera la venganza es más venganza, odio, ira, etc. Esa inestabilidad momentánea es la oportunidad para darle la vuelta al asunto, dejar de lado la venganza, y comenzar a hablar de forma razonable, mostrando la voluntad de resolver juntos el problema.

Si presencias a tu alrededor comportamientos basados en la venganza, intenta calmar el ambiente siempre que puedas... Muestra tu apoyo a la persona que ha sido víctima de esa venganza y, si puedes, habla en privado con la otra persona (con tacto), para hacerle ver que quizá habría otra forma de tratar el tema (por supuesto, en línea con la ecología mental). Si lo consigues, contribuirás a limpiar el ambiente de esas toxinas mentales tan negativas.

El miedo

El ego intentará que no consigas avanzar hacia el éxito y utilizará su mejor arma para crear obstáculos dentro de ti: el miedo. Se trata de una emoción muy desagradable que experimentas cada vez que percibes una situación de peligro en tu mente. Como tu mente juega con el tiempo psicológico (pasado y futuro), el miedo no solo puede asociarse al momento presente (que es donde realmente se da la vida), sino también al pasado y al futuro.

Cuando el miedo se produce en el presente, te puede salvar la vida. De hecho, protege a la especie humana. Si ves que un toro (con cuernos bien afilados) corre hacia ti a toda velocidad, el miedo que sentirás te hará pelear o huir. ¡Y apuesto a que no querrás pelear contra un toro! Así que logrará que salgas corriendo a toda velocidad para proteger tu vida. Ese es un miedo basado en algo real. Como puedes ver, ¡el presente siempre te ofrece algo útil!

Sin embargo, el miedo también puede relacionarse con el futuro, es decir, con el temor a que suceda determinada situación no deseada. Igualmente, puede estar conectado con el pasado, por ejemplo, al temer que se repita determinada situación desagradable que ocurrió hace tiempo. Aquí hablamos de tiempo psicológico o falso tiempo (sobre el que puedes aprender más en el capítulo 3), que es el favorito del ego, puesto que le permite campar a sus anchas y hacer de las suyas. En estos casos hablamos de un miedo a algo que no existe pero que crea en nuestra mente.

¿Dónde radica la solución al miedo? Sin duda, en el presente. En el momento actual no hay mente discursiva, por lo que no hay tiempo psicológico ni espacio para el miedo basado en la memoria y la imaginación. La concentración y el *mindfulness* te ayudarán (y mucho) a lograrlo, y puedes aprender a desarrollarlas en la parte II del libro.

Hay otros antídotos para el miedo, pero ninguno es tan eficaz como el presente. Conecta con la dimensión del ahora, y tu miedo desaparecerá. Entre el resto de antídotos existentes, te recomiendo la información. Cuanto más conozcas sobre aquello que temes, menos le temerás. Por ejemplo, si te da miedo volar, recopila toda la información posible sobre el vuelo, cuáles son sus fases, cómo funciona un avión, etc. Quizá hoy des un salto de tu asiento por el susto que te produce ese extraño sonido en las alas, pero cuando sepas que se trata de los *flaps*, y que es completamente normal, te habrás quitado un poco de miedo de encima.



¡Da un paso más contra el miedo! Trátalo desde el prisma de la gestión de

riesgos (lo cual incluye la necesidad de recabar información). Si te asusta que ocurra algo en el futuro, considéralo un riesgo y gestiónalo como tal. En el capítulo 11 aprenderás cómo hacerlo.



Cuando percibas el miedo en otras personas, intenta aplicar la gestión de riesgos con él. ¡Verás cómo se tranquiliza!

Cuando el ego te obstaculiza y te separa de los demás

El ego hará todo lo posible para crear separaciones con respecto a otras personas. Para ello, uno de los recursos en los que se basará es en la comparación. En esa línea, es importante que te mantengas atento a pensamientos y emociones tóxicas como:

- ✓ **La soberbia.** Combátela con la humildad. No olvides que, en realidad, no somos nada comparados con la inmensidad del universo.
- ✓ **El complejo de inferioridad.** Recuerda que se trata de una idea errónea de ti mismo, que te hace creerte menos valioso que los demás. Con la repetición, se instala en el subconsciente, y hace que actúes inconscientemente según esa idea de inferioridad. Como consecuencia, obtienes resultados inferiores a los que eres capaz de conseguir. Es una auténtica zancadilla a ti mismo que te resta un enorme potencial sin necesidad alguna. Trabaja tu autoestima. ¡Mejora la imagen que tienes de ti mismo! Además, es fundamental que no tomes referencias externas con las que comparar tu éxito. Piensa que es perfectamente posible que te equivoques de referencia, o que te compares con algo excesivamente difícil. Recuerda que el éxito no se alcanza de la noche a la mañana. Se consigue paso a paso, superándote a ti mismo, y tropezando de vez en cuando, pero sabiendo aprender lecciones tras cada caída y siguiendo adelante. Sobre todo, si tienes que medirte con alguien, mídete contigo. ¡Que tu objetivo sea superarte!
- ✓ **El perfeccionismo.** En una sana dosis, te puede motivar a seguir adelante con coraje y entrega para lograr tus objetivos. Pero en exceso se convertirá en un ladrón de tu tiempo, de tu energía y de tus niveles de éxito y felicidad. Recuerda que nadie es perfecto. Tú tampoco. Si fueras perfecto, al final te aburrirías, pues no tendrías nada nuevo que aprender ni la satisfacción de adquirir nuevas cualidades. Además, no ser perfecto tiene una ventaja: te da derecho al error, como humano que eres. Como todo se puede mejorar y la perfección absoluta es inalcanzable, si eres perfeccionista perderás mucho (pero mucho) tiempo y energía. No intentes mejorar las cosas más de lo necesario. No te pongas metas inalcanzables, pues posiblemente perderás el entusiasmo al percibir que no las consigues. Es mejor poner el listón un poco más bajo y proponerte metas más humildes, para alcanzarlas paso a paso, superándote a ti mismo cada día. ¡Eso sí que entusiasma!

Capítulo 8

Otras impurezas que hay que filtrar

En este capítulo

- ▶ Combatir los vicios tóxicos
 - ▶ Mantenerte alerta ante el apego y sus problemas derivados
 - ▶ Dejar de quejarte y comenzar a focalizarte
 - ▶ Conocer y abordar la procrastinación
 - ▶ Abandonar el mal hábito de criticar
 - ▶ Pensar antes de hablar
-

El capítulo 7 se centra en todos aquellos pensamientos y emociones altamente tóxicos (como el odio, la envidia, etc.), a los que debes prestar mucha atención, y trabajar para eliminarlos. Lamentablemente, esos pensamientos y emociones son muy comunes entre los seres humanos, y siempre se relacionan con sus mayores sufrimientos, de ahí que deban tratarse con prioridad. Por otra parte, también existe un amplio abanico de vicios (igual de tóxicos) que desarrolla cada persona, y que producen fracaso y sufrimiento.

Cada persona es un mundo, con sus propios vicios. Por eso es importante que detectes tus hábitos tóxicos y los venzas. Para ello, te recomiendo aplicar la técnica de propósito general que encontrarás en el capítulo 6.

En este capítulo conocerás algunos de los hábitos tóxicos más frecuentes, a los que conviene prestar especial atención, cerrar la puerta a su aparición, y solucionarlos en el caso de que ya se hayan instalado en tu mente. Practicar la ecología mental conlleva:

- ✓ Limpiar tu interior de toxinas mentales, pensamientos, emociones y hábitos que te hacen obrar de forma negativa. Las toxinas mentales frenan tu avance hacia el éxito, y además, te dañan a ti y a los demás. De esto trata la parte III.
- ✓ Protegerte contra nuevas toxinas mentales que aún no se han instalado en tu

mente. La parte II te ayuda con este importante punto.

- ✓ Adquirir nuevos y buenos hábitos no tóxicos, que te beneficien tanto a ti como a otras personas.

La ecología mental no solo se centra en uno mismo, sino que mira alrededor, y se da cuenta de que todo el universo está conectado, lo cual incluye a los demás. Por ello, no solo se trata de evitar la adquisición de vicios tóxicos y limpiar tu interior de los que ya tengas; además, es importante saber lidiar con los demás cuando te afecten sus vicios tóxicos. Y algo más: debes intervenir con sabiduría y cuando convenga, para limpiar el ambiente que te rodea de vicios tóxicos. Así, todo el mundo gana. ¡Eso es ecología mental!

Este capítulo trata en primer lugar algunos hábitos tóxicos que luchan desde tu interior para alejarte del éxito. Después, el capítulo sigue con otros vicios que incrementan tu falsa sensación de separación de los demás y del resto del universo (algo opuesto a la filosofía de la ecología mental).



Si cuando leas alguno de los apartados de este capítulo concluyes que tú no sufres este hábito, quiero decirte dos cosas... En primer lugar, ¡felicidades! Y después decirte que no por ello debes dejar de prestar la atención que merece ese hábito tóxico. Te servirá como recordatorio para mantenerte alerta y evitar a toda costa que ese hábito se forme. Recuerda que en este capítulo no se incluyen todos los posibles hábitos tóxicos (que son muchos). Por eso, te invito a mantenerte alerta, descubrir tus hábitos, y mantener así tu propio catálogo.

Las malas costumbres te hacen sufrir y entorpecen tu progreso hacia el éxito

A continuación te invito a descubrir algunas costumbres tóxicas que suelen derivar en fracasos y sufrimiento. Es muy importante que te protejas de caer en ellas. Igualmente deberás aprender a tratar a los demás cuando caen en esos hábitos y la víctima seas tú. Intenta contribuir a eliminar esos hábitos a tu alrededor y crea un ambiente bueno para todos.



Si tropiezas un par de veces con una de esas malas costumbres, no pasa nada. Por el hecho de ser humanos siempre cabe la posibilidad de tropezar dos (o más) veces con la misma piedra. Pero analiza la situación para evitar que vuelva a suceder. Si se repite, estarás sentando las bases para que se forme un hábito que no te hará bien alguno. Puestos a crear vicios, ¡es mejor que sean positivos!

Abandona el apego

Buda nos enseñó que el apego y la aversión (sumados a ignorar la existencia de ambos) son las causas del sufrimiento humano. Sobre la aversión te he hablado en el capítulo 7 (sin referirme a ella) al abordar las toxinas mentales y emocionales altamente tóxicas. Por ejemplo, el odio esconde claramente la aversión hacia otras personas, y no hay duda de que produce sufrimiento.

Tu experiencia incluye, en primer lugar, la información que recibes a través de tus cinco sentidos. Todo ello se combina en tu mente con otra información adicional, como son pensamientos, recuerdos, principios, valores, etc. (curiosamente, en el budismo, la mente se considera un sexto sentido, ¡y no hablo de ver espíritus, como en la famosa película!). Y a todo ello se le asocian emociones, que sientes en alguna parte de tu cuerpo, de alguna manera concreta. Acto seguido, aparece tu reacción.

Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras. Las que son agradables dan lugar a reacciones agradables para ti, y normalmente para otras personas, y van asociadas a emociones positivas. Las desagradables, suelen conducir a reacciones no deseables, y que te causan sufrimiento a ti y a otras personas, y están relacionadas con las emociones tóxicas. Cuando la sensación es neutra, no hay reacción.

Como punto de partida, te propongo un ejemplo asociado a la aversión. Por ejemplo, imagina que, de niño, en el colegio, un grupo de compañeros se burlaba de ti cada día. Al hacerlo, te señalaban con el dedo y te miraban con una sonrisa de superioridad, un comportamiento que te hizo mucho daño y te costó superar. Ahora, imagina que, de adulto, estás en una reunión de trabajo. Expones tu postura sobre un tema, y un compañero presenta justamente la postura contraria; mientras lo hace, te señala con el dedo y muestra una sonrisa de seguridad en sí mismo.

¿Cómo crees que reaccionarías? Esa imagen que llega por tus ojos se combinaría en tu mente con imágenes de tus recuerdos de infancia. Como imaginarás, las emociones que se recrearían no son agradables... Por poner un ejemplo, la tensión podría

acumularse en tu plexo solar y descender hacia tu estómago, mientras tu cara se sonroja hasta que parece que duplica su temperatura, tus puños se cierran con fuerza, y, casi sin darte cuenta, cruzas los brazos formando una especie de barrera protectora. Como también habrás anticipado, salvo que tengas un gran control de ti mismo, es fácil que reacciones no precisamente de un modo agradable.

Ahora que ya te he puesto un ejemplo basado en la aversión (que, como ves, provoca resultados negativos), podemos fijarnos en la otra cara de la moneda: el apego. Por ejemplo, imagina que eres ingeniero y le entregas a tu jefe los planos de un diseño en el que has puesto mucho empeño e ilusión. Él mira los planos y te dice (con una sonrisa sincera en su rostro) que le han encantado y te felicita. Obviamente, ¡eso te alegra el día y te sientes muy motivado! Días después entregas otro diseño, y te dice que te has superado, y que le ha impresionado mucho la calidad de tu trabajo.



Te preguntarás, ¿qué tiene de malo el ejemplo anterior? ¿A quién le amarga un dulce? Realmente, no hay nada incorrecto en que te guste que te halaguen, y te recomiendo que lo disfrutes al máximo, porque te lo has ganado. Pero si desarrollas apego, ¡entonces se convierte en negativo!

Si en el ejemplo anterior desarrollaras apego, te convertirías en un adicto a los halagos de tu jefe y tendrías un problema. Cada vez que prepararas un diseño, estarías pensando en el premio que vas a recibir (un halago) y al final olvidarías lo que realmente importa: ¡preparar un diseño y hacerlo bien! Si un día le entregaras un diseño a tu jefe y no te dijera nada, se te caería el mundo encima porque no habrías recibido el premio que tanto anhelabas. Cuando hicieras un nuevo diseño, tendrías miedo... Miedo a la posibilidad de que tu jefe no alabara tu trabajo bien hecho... ¿Te das cuenta? Al desarrollar apego, pierdes tu libertad de ser feliz. En el ejemplo, tu felicidad depende de lo que te diga tu jefe. Está en manos ajenas, cuando la verdadera felicidad está en tus manos. Al final, no disfrutarías mientras realizas tus diseños, por miedo al fracaso (es decir, a no recibir el deseado halago). Este es un ejemplo de cómo el apego convierte en sufrimiento algo placentero y feliz.

Otro ejemplo lo tenemos en el acto de comer. En principio, no es malo que un día te des un homenaje a base de marisco, carne jugosa, etc. Y ya que lo haces, ¡al menos disfruta (lo aprenderás en el capítulo 14)! Ahora bien, si a partir de ahí no puedes pasar un día sin volver a ese restaurante y pedir ese menú, antes o después te encontrarás con el sufrimiento. Por ejemplo, si un día te ves obligado a comer en el trabajo porque se alarga una reunión, sufrirás pensando en la comida que te estás perdiendo. Y, desde luego, cuando tu médico te tome la tensión, te hagas un análisis,

etc., ¡no te extrañe llevarte una sorpresa!



¡Disfruta de cada instante de tu vida! ¡La vida está llena de pequeñas y grandes cosas maravillosas! ¡No te las pierdas! Te aconsejo disfrutarlas tal como se produzcan, pero no les inyectes apego. De esta forma, disfrutarás de lo mejor que tiene tu vida, sin dejar entrar el sufrimiento en ella. Recuerda que apego equivale a sufrimiento.

¿Y cómo podemos lidiar con el apego? Ante cualquier experiencia sensorial, mental o emocional, debes ser consciente de que reaccionarás con apego antes de que se produzca. Entre la aparición de la sensación (que te explicaba más arriba) y la reacción, hay que crear un espacio que te permita decidir cómo responder. Podrás dejar que la experiencia evolucione hasta desaparecer, y en ese momento decidir una respuesta que no favorezca el apego (reconectar con el presente y disfrutar de lo que ocurre en este momento es una buena opción). ¿Te suena? Te hablo del *mindfulness*, del que ya te he hablado en el capítulo 5. ¡Ahí reside el antídoto contra el apego y contra el sufrimiento! ¡No es extraño que haya una parte entera de este libro dedicada a ello!



Cuando percibas el apego en los demás, busca la forma más respetuosa y cordial de abordarlo, pues quizá acabes dañando a otras personas o encendiendo comportamientos tóxicos que podrían evitarse. En el caso del apego, es un terreno delicado, y si no encuentras una forma sutil y paulatina de abordarlo, es mejor no hacer nada. Si obras según la ecología mental, está claro que no quieres hacer daño a nadie. Por ello, tienes muy en cuenta que tocar el campo de los apegos es susceptible de reacciones negativas, y por eso vas con mucho cuidado, poco a poco, y en ocasiones decides que es mejor no hacer nada para evitar que se vierta contenido tóxico.

Deja las quejas a un lado

El hábito de quejarse aleja a las personas del éxito. En otras palabras, si te fijas en las personas que tienen éxitos duraderos y son felices, te darás cuenta de que no suelen quejarse. Como ves, me refiero al éxito duradero. Puede que seas un quejica redomado y las cosas te vayan bien, pero eso no quiere decir que la mayor parte del

tiempo, a lo largo de los años, las cosas te sigan yendo tan bien (de hecho, por el camino de la queja, es raro que sea así).



Creo que debo aclarar algunos puntos. Es cierto que, si nadie se quejara de lo que no funciona, no se mejoraría. Pero eso, en realidad, no es una queja, sino una crítica constructiva (que se hace por la vía positiva). Me refiero al hábito de quejarse por quejarse, que nos lleva a pasar el tiempo hablando de lo que no nos gusta ni queremos alcanzar, cada vez más, hasta el punto de ser incapaces de hablar de lo que realmente queremos. Por otro lado, puedes pensar que quejarse de vez en cuando tampoco es el fin del mundo. Y tienes razón: somos humanos, y todos nos quejamos alguna vez, y no por ello nos hundimos. Ahora bien, lo importante es que seas consciente de que te estás quejando, para evitar que se convierta en un hábito.

A fin de cuentas, quejarse significa enfocar nuestros pensamientos en lo que no deseamos, en vez de hacerlo en lo que queremos alcanzar. Si te quejas de que llueve, en realidad es porque te gustaría que hiciera sol. Si te quejas de tu empleo actual, es porque en realidad deseas otro, lo admitas o no. Enfocamos el poder de nuestro pensamiento en lo que menos nos ayudará a alcanzar nuestras metas, e incluso nos alejará de las mismas: los aspectos negativos de nuestro empleo, el mal tiempo, etc. Y no debemos olvidar que aquello en lo que más enfocamos nuestros pensamientos suele acabar convirtiéndose en realidad, sobre todo cuando se convierte en un hábito.

Quejarse es, por tanto, una forma negativa de programar nuestra mente. Como Napoleon Hill y otros grandes autores dijeron hace muchos años, nos convertimos en lo que pensamos la mayor parte del tiempo. Si en nuestra mente suele haber pensamientos acerca de lo que realmente no deseamos, eso es lo que obtendremos con el paso del tiempo. Pondremos el inmenso poder del subconsciente a trabajar en ello. Y cuando un hábito negativo se instala en el subconsciente, se pasa el tiempo trabajando en nuestra contra sin que nos demos cuenta.



Son muchas las personas que se esfuerzan por mejorar su crecimiento personal, pero los resultados no son los esperados. Peor aún, llegan a ser prácticamente opuestos a los deseados. Dichas personas tienen la sensación de que todo va en su contra. En realidad, cuando ocurre algo así, la razón está en el contenido incorrecto que se ha programado en el subconsciente. Y, habitualmente, gran parte de ese contenido se instala a través del hábito de quejarse. Desde el enfoque opuesto, la

queja frecuente revela que en la mente se programan resistencias mentales (sobre las que puedes aprender más en el capítulo 6).

¡No lo dudes! Todo lo que hagas por tu parte para quejarte menos se transformará en una mejora en tu crecimiento personal, ya que contribuirás a liberarte de importantes resistencias mentales (que te frenan desde dentro).



Mantente alerta ante la queja. Pon un letrero que rece «prohibido el paso a las quejas» en algún lugar por el que pases varias veces al día. Eso te recordará que debes mantenerte alerta.

Presta especial atención a tus palabras. Es fácil que en ellas encuentres quejas. Y no dejes de lado tu voz interior. En tu mente se produce un parloteo incesante cada día, y allí también encontrarás quejas.

No menosprecies los comentarios que te puedan hacer otras personas (especialmente las más cercanas y de confianza, que sabes que te quieren y aprecian). Si te dicen que te quejas más de lo normal, recuerda aquel refrán que dice «Cuando el río suena, agua lleva». Al menos, considera que podrían tener razón, sino toda, quizá en parte...

Cuando detectes una queja, acéptala como lo que es: una queja. ¿Para qué engañarse? Entonces, decide invertirla. Analiza de qué te estás quejando. Eso es lo que no quieres, y conviene que sepas de qué se trata. Ahora intenta darle la vuelta y pregúntate qué quieres lograr. Concéntrate en ello. Visualízalo.



Para conocer más detalles sobre cómo llevar todo esto a la práctica, te recomiendo que applies el procedimiento que se explica en el capítulo 6, donde aprenderás a practicar la visualización creativa. También es muy poderoso que escribas una afirmación positiva (lo encontrarás en el capítulo 6). Cuando detectes la queja en cuestión, repite tu afirmación un par de veces. ¡Es mano de santo! ¡Que no te extrañe si llegas a pensar que tu vida ha dado un giro! Realmente es así: cambiar quejarse por enfocarse en aquello que deseamos es la otra cara de la moneda.

Cuando seas consciente de la presencia de la queja en otras personas, actúa con tacto. No les acuses de quejarse, pues nadie tiene derecho a hacer eso (quejarse es humano, y tú también has caído alguna vez, como todos). Sin embargo, si actúas con ecología mental, tu intención será limpiar el ambiente de quejas por el bien de la humanidad. En vez de decirle a la otra persona que se equivoca (posiblemente no le sentará muy

bien), hazle ver (con elegancia y tacto) lo que realmente desea. Por ejemplo, si alguien se queja ante ti de lo mal que le funciona el coche, podrías preguntarle qué coche querría comprarse y hacerle pensar en eso. Quizá le estés ayudando a encontrar una opción que le entusiasme y que no sabía que existía.



No merece la pena quejarse de lo que ya ha sucedido y no se puede cambiar. Es una buena forma de perder tiempo y energía por una vía negativa, que no te hace bien a ti ni a quienes te rodean. Si la liga la ha ganado el equipo rival, ¿vale la pena que te pases el próximo año quejándote? Eso conduce a cosas cada vez peores, y tiende a rodearse de hábitos y emociones tóxicos como el odio, la envidia, la venganza, etc. ¿No es mejor que pases el próximo año apoyando a tu equipo como el que más, y soñando con ganar la liga?

La testarudez

El apego puede conducirte al sufrimiento a través de las formas más variadas y originales. Una de ellas es la testarudez. Cuando caemos en ella, tomamos algo como una verdad indiscutible y nos apegamos a eso. Y llegamos al punto de no querer separarnos de nuestra convicción, incluso cuando está claro que no tenemos razón. En ocasiones es del todo evidente que nos equivocamos, pero somos incapaces de darnos cuenta. Hacemos más caso a lo que dice nuestra voz interior que a lo que está delante de nosotros...



Obviamente, al hablar de testarudez u obstinación, nos referimos a una costumbre que tiene que ver (y mucho) con equivocarse. Sí... Nadie alcanza un gran éxito con un solo paso. Lo normal es que el éxito sea el resultado de una sucesión de tropiezos. Y eso es así para todo el mundo, tanto para quienes triunfan como para quienes fracasan. Tendemos a victimizar, y pensamos que las personas de éxito son aquellas que nacen con estrella, que tienen por delante un camino llano y sin tropiezo alguno; por otro lado, hay personas a las que la vida trata mal, a las que parece que el éxito jamás vaya a llamar a su puerta. La realidad es muy distinta: tanto quienes triunfan como quienes fracasan se encuentran con adversidades. Lo que les diferencia no es el número de adversidades ni su intensidad, sino la actitud que presentan ante cada situación que se encuentran por el camino. Pero, claro, si llegar al éxito implica

enfrentarse a alguna que otra situación adversa por el camino, ¿para qué complicarlo más añadiéndole situaciones adversas? Cuando tu actitud es testaruda, solo consigues añadir resistencias extra entre tu persona y el éxito.

Para detectar un comportamiento que se base en la testarudez, es muy importante que escuches lo que te dicen los demás. Precisamente por tu obstinación, ¡es difícil que seas consciente de que lo eres! Adopta poco a poco el sano hábito de cuestionar tus propias convicciones. No se trata de darlo todo por falso de forma sistemática, pero tampoco te vayas al otro extremo, y te lo creas todo simplemente porque lo dices tú. Deja un margen razonable para la duda... ¡Eres humano, podrías equivocarte! Si alguien te ofrece un punto de vista diferente, no cierres la puerta de forma automática. Quizá el otro no tenga razón, pero puede que en parte esté en lo cierto. También es posible que no lo esté, pero puedas extraer algo positivo de lo que te han dicho y aplicarlo para hacer más precisa tu posición respecto al tema en cuestión.



Cuando veas a personas que actúan de forma obstinada, si puedes intervenir, actúa de forma conciliadora. Intenta mostrar a ambos la parte positiva de lo que están diciendo, y la parte en la que podrían estar de acuerdo. La idea es que consigas mostrarles que quizá ambos tienen razón en una parte y están equivocados en otra, y que, con lo mejor de sus dos posturas, se obtiene algo mejor aún. Como decía Aristóteles, el todo es mayor que la suma de las partes.

La procrastinación

Si no habías oído hablar de este término, quizá tu reacción sea de sorpresa (incluso negativa). Por un lado, hay que reconocer que la palabra no es agradable de pronunciar. Y lo que suena desagradable, no evoca imágenes mentales del paraíso, precisamente...

En efecto, se trata de un hábito tóxico muy peligroso al que no debemos dejar entrar en nuestras vidas. Puede llegar a robarnos mucho tiempo e impedir que alcancemos metas y objetivos importantes que realmente están a nuestro alcance (¿no es una pena?).

Pero ¿qué es la procrastinación? El término procede del latín: *procrastinare*. Por un lado, *pro* significa ‘adelante’, y *crastinare* tiene que ver con el mañana. Por tanto, procrastinar significa dejar las cosas para más tarde.



No confundas *procrastinar* con *postergar* o *posponer*, ya que no es exactamente de lo mismo. Por ejemplo, cuando se pospone una reunión, suele ser de mutuo acuerdo y —normalmente— para atender algún asunto de mayor importancia y urgencia, lo cual es correcto. Sin embargo, al procrastinar se posterga una tarea y se reemplaza por otra tarea menos importante y urgente, pero mucho más placentera. ¡Y eso sí que es peligroso! En otras palabras, al procrastinar damos más importancia a temas insignificantes de nuestra vida. Eso significa que desaprovechamos grandes oportunidades de avanzar hacia nuestras metas, objetivos y visión.

El buen gestor del tiempo no procrastina

Los buenos gestores del tiempo se mueven en el reino de lo importante. Cuando hay algo urgente e importante, lo hacen cuanto antes, o programan su ejecución sin demora, pero jamás se limitan a dejarlo para más tarde. El resto del tiempo lo dedican a tareas que no son urgentes, pero sí importantes. Cuando se encuentran con este tipo de tareas, intentan delegarlas. Y cuando se encuentran con tareas que no son importantes ni urgentes, las ignoran, porque les parecen una pérdida de su tiempo. El buen gestor del tiempo no procrastina. Si lo hiciera, antes o después terminaría cayendo en el reino de lo no importante, donde viven los malos gestores del tiempo.

Estos últimos se pasan la mayor parte del tiempo atendiendo tareas no importantes pero sí urgentes —normalmente para terceras personas— y el resto del tiempo atienden tareas que no son importantes ni urgentes (no contribuyen a su misión y visión). Cuando se encuentran con una tarea importante, tienen la oportunidad de dar el salto hacia el reino de lo importante y convertirse en buenos gestores del tiempo. Sin embargo, prefieren dejar esa tarea para otro momento (indefinido) y usar ese tiempo para algo no importante, pero mucho más agradable. Desaprovechan la oportunidad...



Que procrastinar sea malo no significa que no debas divertirte, descansar y recrearte en tu vida. ¡Claro que sí! ¡Faltaría más! No solo es bueno, sino necesario. Ahora bien, hay que hacerlo en los momentos apropiados... Y el momento de emprender una tarea decisiva e importante no es el ideal para descansar, ni para recrearnos...

Ahora que ya sabes qué es la procrastinación, tendríamos que preguntarnos por qué procrastinamos. En general, lo hacemos por algún tipo de aversión hacia la tarea en

cuestión, que puede tomar infinidad de formas. La más común es el miedo. De alguna forma, nos da miedo emprender esa tarea, porque al recordarla evocamos sensaciones desagradables.

Por ejemplo, es común procrastinar por miedo a no saber cómo completar determinada tarea, no disponer de los conocimientos necesarios para realizarla, sentirnos incapaces de completarla, recordar una tarea similar con la que fracasamos en el pasado o con la que experimentamos sensaciones desagradables, etc.

Por ello, lo humano y comprensible es que prefiramos realizar una tarea que reporta sensaciones placenteras antes que otra que produce sensaciones negativas. Por eso existe la famosa frase *Procrastinare humanum est*. Pero no debemos interpretar que debemos asumir la procrastinación. ¡En absoluto!

Y ¿qué acciones puedes emprender para dejar de procrastinar? Hay algo que puedes concluir de todo lo anterior, y es que dejar de procrastinar cuesta un esfuerzo que merece la pena —y mucho— asumir.

Es importante que te propongas mantenerte alerta ante la procrastinación. Cuando la detectes, obsérvala sin intervenir (aplica *mindfulness*) hasta que la veas desaparecer. Entonces habrá llegado el momento de aplicar un antídoto. No existe uno universal, así que tendrás que abordar cada caso concreto. Sin embargo, algunos funcionan muy bien en la mayoría de casos.



Si temes no ser capaz de afrontar determinado proyecto, ¡no te preocupes! Recuerda que ningún triunfador ha emprendido jamás un gran camino contando de antemano con todos los conocimientos que iba a necesitar, ni sabiendo cómo iba a llevarlo a cabo. Por muy bien preparados que empecemos con un proyecto, siempre habrá incógnitas, cosas que tendremos que ir descubriendo y aprendiendo, obstáculos inesperados, y un camino por definir. Al principio es normal enfrentarse a todas estas incertidumbres. Divide y vencerás. No empieces por trazar un camino, haz algo más general: una ruta, con muchos puntos por definir, pero establece las fases generales que debes seguir en tu proyecto. Después, toma la primera fase e intenta dividirla en partes más pequeñas. Sigue así hasta donde puedas llegar, y después preocúpate del primer paso. Al trabajar con algo más concreto y manejable, terminarás antes, y te resultará más fácil lanzarte a por él. Tras el primer paso, te sentirás motivado y verás mucho más claro el segundo paso que tienes que emprender, y quizá más. Al andar, el camino será más claro a cada paso.

También es muy útil adoptar una actitud proactiva, del tipo «hazlo ya». Cuando se te

ocurra una buena idea para avanzar en alguno de tus proyectos importantes (aunque solo sea un pequeño paso), actúa de inmediato. Si no puedes hacerlo, toma nota para actuar cuanto antes.

Igualmente poderoso es el hábito de celebrar tus logros. Eso motiva a seguir adelante. Cuando te encuentres con nuevos retos, recordarás que ya has alcanzado otros que han acabado dejándote un buen sabor de boca. Eso te entusiasmará, sin embargo, tampoco se trata de celebrar cada pequeño paso cotidiano (eso se disfruta, por supuesto, pero no tienes que montar una fiesta) pues, de otro modo, dejará de funcionar. Decide sabiamente cuándo y cómo celebrar cada logro. A mayor magnitud, mayor celebración. Los momentos ideales suelen ser los que se asocian a los logros de los objetivos más relevantes de cada proyecto.



Si te encuentras ante algo que no es importante ni urgente... ¡no dudes en procrastinar! Más que eso: si puedes, ignora esas tareas por completo. ¡Es la única excepción en la que conviene procrastinar!

Si percibes la procrastinación a tu alrededor, esfuérzate por inspirar a quienes te rodean a actuar de forma proactiva y celebrar juntos vuestros logros en común. ¡Anímales a adoptar una actitud «hazlo ya» con tu ejemplo!

Y si alguien que tienes cerca ha alcanzado un éxito importante, felicítale sinceramente. Cuando veas que una tarea en equipo siempre se deja para más tarde, contribuye desmenuzándola en fases más pequeñas y motiva a los demás a concentrarse solo en la primera fase. Incentiva la generación de ideas sobre qué pasos dar para empezar, y en cuanto se os ocurra un primer paso, muestra proactividad lanzándote a darlo. Cuando culminéis esa primera fase (antes de pasar a la siguiente), ¡celebradlo!

La negación

Cuando nos asusta abordar una tarea, además de la procrastinación, podemos caer en otros mecanismos para no coger el toro por los cuernos. La negación es uno de ellos. Consiste en hacer como si el problema no existiera. No lo pospones para otro día, sino que haces como si no hubiera problema alguno que resolver.

Es una limitación importante, puesto que las raíces del problema están ahí, y ahí seguirán, por más que lo ignores. De esas raíces podrá surgir un problema amplificado (de forma negativa, claro) algún día. Es mejor abordarlo cuanto antes, siguiendo pautas similares a las que empleamos para erradicar la procrastinación. El primer paso: dividir para vencer... Analiza el problema y descomponlo en partes más pequeñas y

manejables, concentrándote en la primera de ellas.

Por ejemplo, si eres consciente de que has dicho algo que ha herido a una persona cercana a ti, es importante pedir perdón y arreglarlo cuanto antes. Si dejas que pase el tiempo, cada vez te costará más, y el daño en la otra persona podría crecer. Si lo prolongas, al final es posible que lo dejes estar, como si no hubiera ocurrido nada, aplicando la negación una vez más (de hecho, se convierte en un hábito). Pero no dudes que, por mucha tierra que eches encima, el daño que le has hecho a la otra persona está ahí. Quizá te haya perdonado, pero es probable que no lo olvide. Y el resentimiento todavía puede estar dañando a la otra persona. El problema no tenderá a arreglarse por sí solo, sino que empeorará.

Las malas costumbres que dañan a los demás

Ahora que ya has conocido algunos hábitos tóxicos que frenan tu avance hacia el éxito, te invito a conocer algunas malas costumbres adicionales, que dañan a los demás. ¡Recuerda que en la ecología mental no solo cuenta tu bienestar, sino el de todos!

Piensa antes de hablar

Se dice que por la boca muere el pez. ¡Qué cierto es! Decir todo lo que pensamos, a la larga puede hacernos mucho daño (y a menudo antes, incluso de forma inmediata). Y también hará daño a otras personas... Si lo hacemos con frecuencia, se convertirá en un hábito que cada vez nos traerá más problemas.

Para eliminar este hábito tóxico (así como para impedir que surja) el *mindfulness* es fabuloso. Te ofrece la posibilidad de ser consciente de que vas a hablar antes de que lo hagas. Ante cualquier situación, y tras la correspondiente mezcla de pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones físicas, etc., en lugar de reaccionar automáticamente diciendo lo que piensas en voz alta, tendrás la oportunidad de decidir si te conviene hablar o no, y cómo hacerlo. Por ejemplo, podrás decidir si es mejor dejar un tiempo, hablar en privado con la otra persona, escoger la forma más apropiada de transmitir tu mensaje, etc. ¡O callar cuando convenga!

Además, no solo se trata de lo que dices, sino de cómo lo dices. No se pueden esperar grandes resultados si tratamos a las personas a gritos, con gestos violentos, con mala cara, etc.

Un antídoto que contrarresta este peligroso hábito es, primero, acostumbrarte a pensar antes de hablar. Para ello añade silencio a tu vida. Adopta el sano hábito de inspirar y soltar todo el aire antes de hablar. Ese tiempo pasa desapercibido, aunque te parezca lo

contrario, y, por otro lado, te permite conectar con el presente, y decidir si merece la pena contestar, qué responder, y cómo hacerlo.

En general, si practicas el silencio con regularidad, no solo lo agradecerá tu garganta (que también tiene derecho a descansar) sino tu crecimiento personal. Una vía excelente es la meditación (puedes aprender cómo practicarla en el capítulo 5).

Aprende a escuchar

Los buenos negociadores escuchan más de lo que hablan. De hecho, en cuanto se dan cuenta de que la otra persona tiene muchas ganas de hablar, le dejan hacerlo, y le escuchan con atención. No es extraño, puesto que en la negociación es clave anticipar qué sabe y quiere la otra parte, y guardar información que la otra parte (en principio) no conoce para usarla en el momento oportuno.

Si empezamos la negociación y vemos que nuestro interlocutor se pone a hablar, ¡no está mal que sea así! Si le escuchamos atentamente, le animamos a seguir hablando y hacemos las preguntas correctas, quizá acabe revelándonos información útil para la negociación, y todo nos resulte mucho más fácil. Un experto podría llegar a convertir una situación así en una especie de entrevista, en la que la otra parte se siente protagonista por saber tanto, y él recaba toda la información que necesita para obtener los mejores resultados de la negociación. Si quieres aprender más sobre negociación, te recomiendo el libro *Negociación para Dummies*, en esta misma colección.



Lo anterior te ofrece un importante antídoto: combate el hábito de hablar en exceso y sin pensar primero a través de escuchar. Y me refiero a escuchar de forma activa. Puedes aprender sobre ello en el capítulo 16.

Otro poderoso antídoto es el de acostumbrarte a decir palabras que favorezcan a otras personas, basadas en el amor, la amistad, la generosidad, la buena voluntad... Lo importante es que tus palabras beneficien a otras personas. No solo se trata de qué decir, sino también de cómo decirlo.



Para lidiar eficazmente con el hábito tóxico de hablar mal a los demás, te recomiendo el ejercicio práctico propuesto en el capítulo 3.

Deja de criticar

La crítica constituye un hábito tóxico cuando no es constructiva. Pero resulta que la línea que separa la crítica constructiva de la negativa es tan sumamente fina que a menudo la traspasamos sin darnos cuenta. También es común usar la crítica constructiva como pretexto para disfrazar auténticas críticas negativas. Por ello prefiero hablar de *feedback* o retorno para referirme a crítica constructiva, y cuando hablo de la crítica negativa me refiero a ella directamente como crítica.

Una crítica constructiva es la que se hace con la intención de ayudar a otra persona a mejorar sin pretender hacer daño a nadie. Al contrario, si la crítica pretende lastimar (incluso en la más pequeña medida), se trata de una crítica negativa, que constituye un comportamiento tóxico.



La crítica negativa logra que todos pierdan. Es una forma muy eficaz de perder amigos y crear distancia con otras personas. Y cuando hablamos de crear separaciones, ¿adivinas quién se esconde detrás? ¡Bingo! El ego (que conocerás mejor en el capítulo 3). Cuando emites una crítica negativa, haces daño a otras personas. Quizá quien la recibe no muestre dolor, pero en su interior quedará una herida, y (en mayor o menor medida) se producirá resentimiento. También es posible que siembres ideas de venganza. Como puedes ver, criticar equivale a desplegar una bomba de toxinas mentales y emocionales.

Te recomiendo actuar según la ecología mental y abandonar la crítica negativa. Si lo haces, serás más feliz y contribuirás a la felicidad de otras personas. Si lo quieres ver al revés, evitarás dolor a los demás, y que otras personas reaccionen haciéndote daño a ti.

Una vez más, el *mindfulness* te ayudará a detectar tu intención de criticar, y tomar medidas cuando aún estés a tiempo. El antídoto que te recomiendo aplicar es un hábito muy sano y mentalmente ecológico: sustituye la crítica por el elogio sincero.



Cuando digo elogio sincero, quiero decir sincero. De no ser así, caerás en la adulación, que es otro comportamiento tóxico. Si tu elogio no es auténtico, vale más que no lo hagas...

Adquiere el buen hábito de ver los aspectos positivos en todas las personas y cosas. De esta forma, cada vez te costará menos encontrar aspectos positivos y elogiarlos con sinceridad. Ganarás en amigos y felicidad. Ya lo decía el gran Dale Carnegie en su gran obra *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* (Elipse, 2010).

Cómo dar feedback

Si quieres hacer una crítica constructiva a otra persona, con la única y buena intención de ayudar a que él o ella mejoren, ¡ya has dado un excelente paso! Ahora, se trata de hacerlo de forma correcta y efectiva.

La primera consideración que hay que tener en cuenta es no dar *feedback* no deseado. Al igual que nos molesta recibir un correo electrónico no deseado en nuestra bandeja de entrada (y hay personas que se lo toman muy mal), también es molesto recibir un *feedback* que no se ha pedido, o que no tenemos ganas de recibir. Por eso es fundamental que preguntes a la otra persona si desea recibir *feedback*. Por ejemplo, «¿Puedo darte un consejo?». Si el otro no quiere recibir tus comentarios, es importante que respetes su decisión.

A la hora de dar *feedback*, te recomiendo dos técnicas muy poderosas, que explico en el libro *Atrévete a ser un líder* (Luciérnaga, 2013):

- ✓ **La técnica PPM.** Primero, debo aclararte que, con P, me refiero a algo positivo, y con M me refiero a algo que hay que mejorar. Como puedes apreciar, no hay N, así que no hablo de nada negativo. Si hubiera una N, estaríamos hablando de crítica negativa, no constructiva. Por tanto, PPM significa que comienzas por decir dos cosas positivas a la otra persona y, sobre esa base dulce, añades algo a mejorar. Esa M tiene grandes posibilidades de ser bien recibida, pues has empezado por lo positivo, que siembra una buena base.
- ✓ **La técnica PMP.** Se trata de hacerte un bocadillo de M entre dos rebanadas de P. Comienzas por algo positivo, dejando la base ideal para introducir algo que hay que mejorar. Finalmente, cierras con algo positivo, para dejar un buen sabor de boca.



Cuando expongas lo que quieres mejorar, recuerda que es una sugerencia. ¡No exijas!



Imagina que eres el jefe de un departamento en una gran empresa, y un miembro de tu equipo se ha pasado todo el fin de semana (empleando su tiempo personal) en preparar un informe que le encargaste, poniendo toda la carne en el asador para conseguir la más alta calidad y dar más de lo que le pediste. Al revisar el

informe te das cuenta de que está repleto de siglas que no todos los lectores serán capaces de comprender, por lo cual, hay que añadir una tabla de acrónimos. Si le llamas el lunes por la mañana y le dices: «Gracias por el informe, pero le falta una tabla de acrónimos», lo más probable es que le hagas daño, aunque no lo demuestre. ¡Aplica toda tu empatía, ponte en su lugar, y verás que tengo razón!

Por ello, es mejor aplicar las técnicas PPM o PMP. Si optas por PPM, podrías decirle: «Tu informe me ha encantado, se nota que lo has revisado a conciencia, y creo que prestará un gran servicio a la empresa. Si lo quieres bordar, te recomiendo que pongas una tabla de acrónimos».

Si optas por la técnica PMP, podrías decirle: «Tu informe me ha encantado, se nota que lo has revisado a conciencia. Si quieres dejarlo perfecto, te recomiendo que le añadas una tabla de acrónimos. Pero, vamos, está genial, y creo que hará un excelente servicio a la empresa y su misión».

En este ejemplo, no le has pedido que añada la tabla de acrónimos, pero es probable que lo haga. Además, se irá motivado y con entusiasmo para abordar nuevos retos. Eso es lo que quieres como el jefe y buen líder que eres, ¿no?

Parte IV

Plantas las semillas para una transformación positiva

En esta parte...

El crecimiento personal exige una higienización mental (es decir, eliminar el contenido tóxico que te impide avanzar hacia el éxito por el camino de la felicidad). Pero no es suficiente. Para establecer una analogía, te diría que eliminar de tu vida los excesos de comida, tabaco, alcohol y la mala alimentación, por ejemplo, te puede ayudar a mantener una vida más saludable. Deshacerte de lo que te daña es condición necesaria para una mejor calidad de vida, pero no es suficiente: también debes adquirir hábitos saludables, como practicar deporte, caminar, meditar, comer alimentos más saludables, etc.

Lo mismo ocurre en tu crecimiento personal. Debes deshacerte de los componentes tóxicos que te hacen daño desde el interior (hábitos, emociones, etc.). Pero no es suficiente... Para lograr una correcta higiene mental, es preciso que complementes lo anterior con la adquisición de nuevos hábitos positivos. De lo primero —de decir adiós a tus toxinas mentales— se encarga la parte III de este libro. En esta parte te encontrarás la otra cara de la moneda: cómo cultivar importantes cualidades positivas que, una vez convertidas en hábitos, actuarán como turbopropulsores en tu crecimiento personal. Si lo pones en práctica, no solo acelerarás tu avance hacia el éxito y reforzarás tu conexión con la felicidad, sino que —y aquí entra la ecología mental— conectarás más y mejor con otras personas, y contribuirás a crear un ambiente en el que reine la felicidad. ¿No es maravilloso? ¡Abre la puerta de esta parte y compruébalo tú mismo!

Capítulo 9

Practica la generosidad y la gratitud

En este capítulo

- ▶ La importancia de dar con generosidad
 - ▶ Cuando das con el corazón, siempre ganas
 - ▶ Dar y recibir son dos partes de una misma cosa
 - ▶ Contribuye al fluir del universo
 - ▶ Dar y recibir en la vida cotidiana
-

Hablar de dar y recibir tiene mucho que ver con el ego. Cuando se trata de dar, el ego se pone a la defensiva, intenta que te sientas culpable y pienses que otros tienen más que tú, a tu costa. Cuando se trata de recibir, te invita a poseer más y más, como una forma de tener más a costa de que otros tengan menos. Y hablar de dar y recibir con generosidad y gratitud es una auténtica provocación para el ego.

La misión de ese enemigo interior es crear separaciones, y dar con generosidad y recibir con gratitud son dos formas de unir seres y mejorar nuestra conexión con el universo. Eso es lo que te interesa lograr para practicar la ecología mental, y es lo que el ego quiere evitar a toda costa. Trabajaré duro para que no caigas en la sana costumbre de practicar la generosidad y la gratitud. Entre otras tretas, te hará creer que, cuando das, pierdes tú para que otros ganen.

A la hora de recibir, intentará que huyas de la gratitud sincera, porque eso te une a otros seres. Utilizará las artimañas a su alcance para que no lo consigas. Por ejemplo, te hará caer en la avaricia, pensando en cómo recibir más la próxima vez, y te hará sentir fuerte por haber logrado que otra persona tenga menos a costa de que tú tengas más.

Si caes en esos engaños y te dejas llevar, el ego se alimentará y será cada vez mayor. Este capítulo te muestra cómo vencerle de una forma que el no puede soportar: viendo las cosas tal como son.

Dar es recibir



Piensa en alguna de tus posesiones. En particular, alguna que aprecies mucho. Ahora imagina que se la regalas a otra persona. ¿Verdad que hay algo dentro de ti que se opone? ¡Es el ego!

¿Por qué se opone? Sencillamente, porque has intentado hacer algo que va en contra de sus propósitos. Te has acercado a ver la realidad tal y como es, sin separaciones. Una realidad en la que dar es lo mismo que recibir. Y el ego no puede quedarse quieto ante algo así. Para el ego, las posesiones son un arma muy valiosa, con las que puede mantenerte lo más alejado posible de otros egos, y creer que realmente no existe. Poseer es irreal. Si te lo planteas, poseer algo carece de sentido. ¿Acaso se puede ser propietario de algo? Para poseer, debes utilizar tu mente. Solo puedes ser propietario de algo si tú u otras personas pensáis que lo sois. Para poseer es necesario, en primer lugar, que exista una entidad separada: el poseedor. Además, debe existir otra entidad separada: lo poseído. Y finalmente, está el acto de poseer.

Analicémoslo... En el universo no existen separaciones. Todo está unido a todo, y eso nos lo confirma incluso la física cuántica (en el capítulo 2 aprenderás más al respecto). Al no existir separaciones es imposible que existan dos entidades separadas llamadas «poseedor» y «poseído». Luego está el acto de poseer. Ese acto necesita de la mente para existir. Es una especie de convenio. Significa que yo acepto que poseo algo, pero también lo aceptan y respetan otras personas (no toman lo que es mío). Incluso puede establecerse por escrito, existiendo un documento legal que diga que lo que poseo es mío y lo haga ante una tercera persona con cierta autoridad, que no deja de ser otro convenio. Pero eso solo es real cuando hay mentes que lo piensan. Si no hay razonamiento, no es posible establecer ese convenio y, por tanto, no hay acto de poseer.

Cuando la mente racional cesa su actividad, no dejamos de existir (cualquier persona que haya meditado lo suficiente lo sabe). En ese estado en el que no hay razonamientos, podemos experimentar esa unidad del universo sin poseedores ni poseídos, ni tampoco el acto de poseer.

Poseer no es malo

A pesar de lo dicho, es importante aclarar que no es necesario irse a los extremos. Está claro que poseer es cosa del ego, y es algo que realmente no existe, salvo en la mente humana. Pero un poco de ego (hasta un límite sano) no es tan malo. Consigue que las

personas tengan diferentes personalidades, y hace que la existencia humana sea más interesante. Incluso, en cierta forma, posibilita que se perpetúe la especie humana, ya que nos fijamos en otras personas por sus características físicas y carácter. Por supuesto, siempre puedes decidir retirarte a meditar a un monasterio, y es algo respetable. Pero debemos reconocer que a la mayoría de mortales nos interesa más un término medio, donde hay un cierto nivel de ego (llamémosle «sano») sin llegar a ser presas de él.

En este contexto, poseer tampoco es malo. Es correcto mientras poseas sin apego. Por ejemplo, tener el coche de tus sueños en principio es positivo. Si lo consigues y disfrutas de cada instante conduciéndolo, eres feliz. Ahora bien, si pasas el tiempo pensando en poseer el mejor coche del mundo, quizá un mes después de comprar ese nuevo coche ya estés pensando en el siguiente que querrás comprarte, y dejas de disfrutar del que acabas de adquirir. O quizá te pases el tiempo pensando en que los demás quieren quitártelo, y en ese caso caerás en las garras de la aversión, que también te hará sufrir. En estos últimos ejemplos hay apego y aversión, y poseer de esa forma no es sano.

Hay un bonito proverbio que dice que la felicidad está en querer lo que tienes, no en tener lo que quieres. Si posees con apego o aversión, habrás caído en las manos del ego.

El universo es un constante fluir de dar y recibir

El universo es energía en constante movimiento. No deja de fluir (en el capítulo 2 aprenderás más sobre este tema). Como forma una unidad, cuando lo vemos integrado por partes, te das cuenta de que unas partes dan y otras reciben. A veces damos, a veces recibimos. Al hacerlo, contribuimos a que la energía fluya en el universo.

Para dar, hay que recibir. Para recibir, primero hay que dar. Dar y recibir son dos partes de una misma cosa. Si dejamos de dar, dejaremos de recibir. Si nos negamos a recibir, no tendremos nada para dar.

Por ejemplo, en un negocio basado en la producción lo puedes ver muy claro. Para que todo funcione es necesario no dejar de producir (dar), pero tampoco de recibir la materia prima necesaria. Mientras funcione así, no hay problema. Todo fluye. Sin embargo, si te fallan los proveedores tienes un problema, porque antes o después no podrás producir. Y si frenas tu producción, se acumularán las materias primas. Otro ejemplo es tu propio cuerpo. Para mantener tu tipo (además de leer *Ponerse en forma para Dummies*) es necesario que elimines, al menos, tanta energía como ingieres. Si el cuerpo recibe demasiadas calorías, pero quema (da) pocas, engordarás. Si el cuerpo quema más de lo que recibe, adelgazarás (aunque no soy médico, utilizando el sentido

común te aconsejo que tengas cuidado con esto último y también con lo primero, recuerda que la virtud se encuentra en el término medio). Cuando todo fluye, liberas la energía que ingieres a un ritmo compatible. Contribuyes al fluir de energía en el universo. Hay energía que llega a tu cuerpo, y energía que liberas.

Mientras fluyes, todo va bien. Eso significa que das y recibes correctamente. Si flojeas con el dar o el recibir, te conviertes en un obstáculo para el universo, y las consecuencias nunca son positivas. Los ejemplos anteriores solo son un par de casos, pero este principio se aplica a todos los aspectos de la vida.

Cuando das, no pierdes

Para empezar a dar correctamente debes eliminar de tu mente una falsa creencia que tu ego lleva años haciéndote creer: dar no significa perder. Cuanto más das, más te entregará el universo para que sigas dando. Pero claro, cuando digo dar, me refiero a hacerlo de manera genuina, desde el corazón, sin esperar nada a cambio. Cuando se hace así, dar es algo sumamente natural, en línea con la realidad del universo, y por ello, no cuesta un esfuerzo, porque no hay que oponerse a nada.

Imagínate el siguiente ejemplo: haces un viaje y ves un maravilloso pastel en una pastelería, especialidad local del lugar que estás visitando. Se te ocurre comprar dos pasteles más para llevarlos a tu trabajo y compartirlos con tus compañeros con la sincera intención de demostrarles que te acuerdas de ellos y los aprecias. Estarán muy agradecidos porque has pensado en ellos y has compartido, y las muestras de aprecio y agradecimiento serán, de por sí, el mayor de los regalos. Probablemente sembrarás el ejemplo para que otros compañeros hagan algo parecido. Lo mires como lo mires, al dar de corazón, recibes más de lo que das, y comienzas a recibir desde el momento que das.

Pasemos al otro extremo. Imagina que compras un jamón para regalárselo a tu jefe. Él te cae fatal y lo último que sientes por él es aprecio, pero quieres que te ascienda, así que decides hacerle la pelota y destacar por tus detalles. Eso es adulación, no tiene nada de generosidad. Créeme, a un adulator se le pilla rápidamente y, en este ejemplo, lo último que ganarás de tu jefe es confianza (y no se suele ascender a alguien en quien no se confía). Aquí puedes apreciar otra gran verdad: cuando se da esperando algo a cambio, antes o después se sale perdiendo.

Tampoco se trata de darlo todo. No hay que llegar al extremo. Solo tú podrás determinar ese límite, y no tienes por qué compararlo con referencia alguna. Tú eres quien mejor sabrá cómo debes actuar en determinada situación. Por ejemplo, si estás ante una persona que sabes que se aprovecha de los demás, y que utilizará lo que tú le des para dañar al prójimo, seguro que pensarás que vale la pena pensárselo dos veces

antes de dar.

Por otro lado, hay personas que no saben dar o recibir que quizá te ofrezcan interesantes oportunidades para poner en práctica la generosidad. Por ejemplo, imagina que te encuentras con alguien que sabes que es muy avaricioso, y solo piensa en tener mucho y dar poco. Un pequeño gesto de generosidad podría merecer la pena, al menos como prueba. En muchas ocasiones, de esa forma podemos apreciar cambios notables en el otro. ¡No te extrañe que pronto te devuelva ese gesto, o al menos sea un poco menos avaricioso y comparta contigo!



Cuando hablo del tema de la generosidad, un caso muy frecuente con el que me encuentro es el de la persona que dice: «Yo soy muy generoso, pero ya estoy harto de tanto dar y no recibir nada a cambio». Obviamente, existe una contradicción. Esa persona no puede estar dando de forma realmente generosa, puesto que espera algo a cambio. Si su generosidad fuera genuina, no tendría razón alguna para decir que no recibe nada, ni se jactaría de ser generoso (pues sabría que dar es natural y que no cuesta cuando se hace sin esperar nada a cambio).

Aprende a dar con generosidad en tu vida cotidiana

Para cultivar la generosidad, hay que ponerla en práctica. Todas las oportunidades que puedas aprovechar para dar de corazón te servirán. Al principio, quizá te sientas forzado, pero antes de lo que imaginas se habrá convertido en algo natural que no te costará esfuerzo.

A continuación te ofrezco algunos consejos para llevar la generosidad a la práctica en tu vida cotidiana:

- ✓ **La felicidad no es posible sin generosidad.** El ego obstruye tu conexión con la felicidad. El sol siempre brilla en tu interior, pero en medio se interponen las nubes que ese enemigo interior ha puesto allí para ocultar la luz. La generosidad te ayudará a abrir un importante claro entre esas nubes, y empezarás a experimentar los destellos de la auténtica felicidad que reside en tu interior. ¡Dejarás al ego un poco más indefenso!
- ✓ **Actúa con buena intención.** Si das lo que te sobra, actúas con superioridad o no te interesa hacer feliz a otra persona, no darás de corazón, sino que actuarás desde el ego.
- ✓ **No compares.** No se trata de dar lo mismo que otra persona ni de entregar más

o menos. En realidad, no tiene nada de malo observar lo que hacen los demás, siempre que te sirva de inspiración. Pero, ante todo, haz lo que te dicte tu corazón. Para evitar que el ego te controle, no se trata de dar más para competir, ni menos pensando que has sido más listo, ni de copiar sistemáticamente lo que hacen los demás.

- ✓ **No necesariamente se trata de dar dinero o posesiones materiales.** Cuando se da desde el corazón, hasta las cosas más pequeñas cobran un valor incalculable. Una sonrisa, una mirada, un gesto de complicidad, compartir un trozo de nuestro bocadillo, un poco de ayuda... Los anteriores solo son algunos ejemplos. ¡Descubrirás muchos más si practicas la generosidad!
- ✓ **Vive el momento con atención.** Cuando das con generosidad, la otra persona (o personas) responde con agradecimiento. Cada uno lo hace a su manera, pero si te fijas en los mensajes no verbales, verás la felicidad del prójimo, y eso te hará sentir más feliz. Vive esos momentos con atención plena, en el presente. Mantente abierto ante todas las sensaciones, pensamientos, sonidos que escuchas, etc. Pero no solo te concentres en ti: es importante que practiques la empatía, es decir, que te pongas en la piel de la otra persona. En ese estado, se reducirá la separación que crea tu mente entre ti y la otra persona. Cualquier cosa buena que hagas por la otra persona la vivirás como algo bueno para ti. ¿Cómo no ibas a querer ser generoso? No juzgues la respuesta de nadie ni esperes nada en concreto. Vive el momento y disfrútalo tal como es. ¡Conectarás con la felicidad!
- ✓ **Decide dar desde el corazón al menos cinco veces cada día.** Utiliza tu propio cuaderno de la generosidad. Anota allí tus ideas de gestos que podrías poner en práctica. Por ejemplo, ofrecer un poco de ayuda a ese compañero de trabajo que tanto la necesita, o dedicar un momento para hablar con aquella persona que tanto lo desea y para quien nunca tienes tiempo, o participar en ese proyecto de servicio en tu comunidad que tanta ayuda está prestando a quienes más lo necesitan. Anota allí cada día los (al menos) cinco gestos de generosidad que hayas puesto en marcha, tus impresiones sobre cómo te sientes y tu progreso.
- ✓ **Muestra a la otra persona que no esperas nada a cambio.** Si tu generosidad es auténtica, tu forma de actuar, tus gestos, tu mirada y otros tantos detalles revelarán a la otra persona que actúas de corazón. Pero si tienes dudas, no tardes en decirle que no esperas nada a cambio, y que para ti es maravilloso hacer ese gesto, porque la aprecias y quieres verla feliz.

Como verás, los anteriores consejos encajan con el proverbio que reza «Haz el bien y no mires a quién». También lo dice la Biblia: «Que tu mano izquierda no sepa lo que

hace la derecha» (Mateo 6, 3). En efecto, se trata de dar desde el corazón, sin esperar nada a cambio, sin juzgar al receptor de tus acciones, ni perseguir un sentimiento de superioridad por el hecho de dar (lo cual sería un alimento para el ego, justo lo contrario a lo que buscamos).

Para matrícula de honor...

Lleva tu práctica de la generosidad (y, con ello, tu felicidad) a un nivel superior. Ten un pequeño gesto de generosidad con alguien que jamás haya sido generoso contigo. Es todo un reto, pero te reportará un premio de valor incalculable. Quizá acabes viendo que la otra persona se transforma de forma positiva, aunque solo sea un poco. ¿Quién sabe? A lo mejor, descubres que esconde en su interior cualidades maravillosas que no eran demasiado visibles.

Recibir es dar

Hemos visto la mitad de la ecuación. Dar con generosidad es muy importante, no obstante, el fluir natural del universo necesita que, además de dar, estés dispuesto a recibir. Si te niegas a recibir, bloquearás a otras personas que quieren ser generosas contigo. ¡No les hagas eso, te opondrías al fluir natural del universo y su unidad! Veamos cómo recibir correctamente en tu vida cotidiana.

No cierres la puerta a recibir, pero tampoco te pases

El ego te engaña con diversas ideas irreales para llevarte a los extremos. Puede convencerte de que recibir no merece la pena o convertirte en un adicto a recibir, para que siempre creas que deberías recibir mucho más. Ésos son los extremos del apego y la aversión, en los que no debes caer, ya que hacen sufrir.

Por ejemplo, uno de los trucos del ego (basado en la aversión a recibir) consiste en ponerte en un compromiso. Es decir, si aceptas lo que te dan ahora, crees que tendrás que responder más tarde dando lo mismo o más, y eso es un compromiso... Por ello, prefieres no recibir para evitar esa responsabilidad. Si lo haces, el ego te habrá ganado otro tanto, utilizando (como siempre) algo irreal. En la mayoría de las ocasiones, ese compromiso no existe.

Como siempre, lo correcto es situarse en el término medio. No se trata de cerrar la puerta por completo a recibir (aversión), ni pasarse el día buscando la forma de recibir cada vez más (apego). Siempre que sea posible, no dudes en recibir con gratitud, pero

recuerda que hay ocasiones en las que no conviene hacerlo, y nadie mejor que tú las podrá identificar.

Por ejemplo, quien te ofrece algo, podría hacerlo de manera interesada. Sí, ya sé que suena raro que alguien pueda darte algo por conveniencia, pero en realidad esa situación existe, y es más frecuente de lo que me gustaría admitir. Cuando ocurre, la otra persona te da pensando en que le devuelvas el favor más tarde, por lo cual hay un interés propio. Es fácil que más tarde esa persona te recuerde que le debes un favor. En esos casos, lo correcto es evitar esa oferta: sal del paso como puedas, de forma diplomática y sin herir a la otra persona.

Pero si la persona que te entrega algo lo hace de corazón, sin esperar nada a cambio, lo sabrás de inmediato. No te costará aceptarlo, ni te sentirás comprometido a devolver el favor, puesto que eso es algo que sucederá de la forma más natural del mundo, sin que te cueste esfuerzos ni complicaciones.

Como puedes apreciar, al recibir también se trata de buscar el término medio. No tienes que recibirlo todo, ni cerrar la puerta a quienes quieren ser generosos contigo. De nuevo, nadie está mejor preparado que tú para saber en qué casos merece la pena recibir y en qué ocasiones es más sabio evitarlo.

Cuando recibes correctamente, das

Cuando hablo de recibir no me refiero a hacerlo de cualquier manera. Para que recibir sea equivalente a dar, es necesario hacerlo con auténtica gratitud. Si es así, lo que transmitirás a la otra persona es el mejor agradecimiento del mundo. Estarás dándole más de lo que podrías imaginar. Cuando una persona da con generosidad y otra recibe con gratitud, se produce un increíble vínculo de interconexión entre personas, a través del cual comparten la conexión con la felicidad.

Cuando tu gratitud es sincera, no te cuesta transmitirla a la otra persona. Pero, si tienes dudas, ¡que no te tiemble el pulso! Haz uso de la palabra mágica: «gracias».

Si esa palabra no se encuentra demasiado integrada en tu vocabulario, te recomiendo hacer un esfuerzo consciente por lograrlo. Al principio te sentirás un poco raro, pero no tardará en formar parte de tu habla cotidiana. No temas dar las gracias incluso por las pequeñas cosas. El efecto que produce en otras personas es enorme y muy positivo.



Recuerdo una ocasión en la que tenía que ir a una conocida tienda a presentar un libro que acababa de publicar. El técnico de sonido e imagen me recibió y

me ayudó a conectar mi ordenador, probar el sonido, etc. Era obvio que estaba acostumbrado a que lo ignoran, sin dar importancia a su trabajo. Lo reflejaba su rostro, su forma de mirar, sus gestos, su manera de hablar, etc. Pero para mí su labor era esencial, y contribuía al éxito de todos los eventos que se celebraban en esa sala. Si quería hacer una buena presentación, necesitaba que el sonido funcionara a la perfección, que mis transparencias se proyectaran correctamente en pantalla, etc.

Cuando me ayudó a conectarlo todo, le di las gracias. Su cara reflejó un gran asombro. Estaba claro que no acostumbraban a darle las gracias por su trabajo. No pudo evitar sonreír. Yo le mostré mi agradecimiento sincero, y él me transmitió el suyo de inmediato. Desde ese momento se volcó en conseguir que mi presentación fuera un éxito, y su expresión transmitía un entusiasmo que antes no se veía en su cara.

Un compañero del técnico me dijo que no solía quedarse para asegurarse de que todo estaba en orden durante una presentación, era la primera vez que le había visto hacerlo.

Ahí tuve una prueba más de que «gracias» es una palabra mágica.

Lleva la gratitud a tu vida cotidiana

Para desarrollar la sana cualidad de la gratitud sincera, el principio es el mismo que en el caso de la generosidad. Se trata de practicar la gratitud en tu vida cotidiana, con lo cual cada vez se integrará más en ella, hasta convertirse en algo natural, que no te cuesta esfuerzo alguno.

Para dar algo, primero hay que tenerlo. O lo que es lo mismo, no se puede dar lo que no se tiene. Así que para transmitir gratitud, primero tienes que sentirla, y debe ser sincera. Te recomiendo adoptar la sana costumbre de dedicar dos minutos cada mañana (cuando te despiertes) a pensar en algo por lo que te sientas profundamente agradecido, y llegar a sentirlo. Puedes encontrar más detalles sobre este ejercicio en el capítulo 16. Al principio quizá te sientas un tanto forzado, y es normal, pero no te preocupes, cambiará si lo practicas cada día.

Conforme aprendas a sentir gratitud, cada vez te resultará más fácil transmitirla. Comprométete a expresar gratitud al menos cinco veces al día. Te recomiendo crear tu propio diario de la gratitud para anotar allí tus experiencias cotidianas. ¡Los resultados te asombrarán! Cada vez te resultará más natural transmitir agradecimiento. Como ocurría con la generosidad, te aconsejo que no te compares con otras personas para transmitir gratitud (aunque inspirarte en un buen ejemplo siempre es bueno, por supuesto, pero no se trata de competir ni imitar).

Y recuerda que la palabra mágica (gracias) te ofrecerá resultados asombrosos, pero

hay que usarla con sinceridad y con sentido común, sobre todo en cuanto a la frecuencia. Si te pasas el día dando las gracias a una misma persona, acabarás siendo un tanto plasta, y los efectos del agradecimiento perderán su poder.

Por cierto, qué mejor parte de este libro que esta para darte las gracias de todo corazón por llevar estos consejos a la práctica, mejorar tu vida, y hacer de este mundo un lugar mejor. ¡Gracias a ti!

Formas de transmitir gratitud

Cuando experimentas gratitud sincera, es natural que sientas ganas de transmitirla a la otra persona (o personas). Una forma habitual de lograrlo es a través de un acto de generosidad sincera. La lista de posibles ideas es casi infinita, y el mejor consejero lo encontrarás en tu corazón.

Por ejemplo, estas son algunas formas de mostrar gratitud mediante un acto generoso:

- ✓ Ser ordenado (facilitas el trabajo y la vida de otros seres; «regalas» tiempo y sensaciones agradables).
- ✓ Ser puntual (regalas tiempo a los demás, porque no se lo haces perder).
- ✓ Ser sincero (regalas respeto).
- ✓ Llamar por teléfono, enviar un correo electrónico o quedar con alguien (regalas tus palabras y tu tiempo).



Recuerda que donde digo generosidad me refiero a la auténtica, a la que procede del corazón. No caigas en el error de sentirte obligado a realizar actos generosos (que desees realizar) como moneda de cambio para pagar por algo maravilloso que han hecho por ti. Si tu agradecimiento es sincero, lo natural es que la generosidad sincera fluya. Sin embargo, si crees que tienes que hacer algo bueno por otra persona para pagarle su generosidad, permíteme invitarte a poner en duda la autenticidad de la gratitud que has sentido.

Capítulo 10

Turbopropulsores para mejorar tu conexión con los demás

En este capítulo

- ▶ Reforzar tu conexión con las personas que te rodean, e incluso con la naturaleza
 - ▶ Cómo irradiar amor universal
 - ▶ Practicar la compasión
 - ▶ La buena costumbre de alegrarse por los éxitos ajenos
-

La ecología mental no solo consiste en hacer mejoras en nuestro interior para lograr un mayor nivel de éxito y felicidad. También pretende hacer felices a otras personas, pues tiene en cuenta que en el universo no hay separaciones, es decir, que todos estamos unidos a todos; todos somos interdependientes. Eso significa que no podemos hacer daño a nadie sin hacernos daño a nosotros mismos. De la misma forma, no podemos ser felices de forma individual, sin hacer felices a los demás. ¡La felicidad individual es falsa, y solo se la cree el ego!

Estás conectado a otras personas, unas más cercanas, otras menos. No solo estás conectado en el espacio, sino también en el tiempo... Lo que haces hoy puede impactar a otras personas en el futuro, en los más diversos lugares del mundo, y a veces de forma casi instantánea. Quizá hace décadas costase creérselo, pero hoy día no nos extraña... Estamos más conectados que nunca gracias a la tecnología, así que no es raro que nuestras acciones puedan tener impacto a grandes distancias y con rapidez.



La ecología mental va en dirección contraria al ego, lo cual implica evitar las distancias entre ti y otras personas. Por tanto, se trata de reforzar tu conexión interpersonal. Cuanto más avances en esa dirección, más fácil te resultará hacer felices

a los demás y, en consecuencia, te sentirás más feliz. Y no solo se trata de las personas que te rodean, sino también de la naturaleza en general. ¡Estás unido a todo! ¿Acaso los vegetales que te rodean no te ayudan a respirar aire puro gracias a la fotosíntesis? ¡Y ese sí es un ejemplo!

El objetivo de este capítulo es, precisamente, reforzar tu conexión con quienes te rodean (no solo cerca de ti, sino en el mundo en general). Si me permites un símil, al poner en práctica este capítulo será como si dotaras a tu ecología mental de un par de turbopropulsores, que la elevarán a su máximo exponente. ¡Te invito a hacerlo y apreciar los resultados por ti mismo!

Irradiar amor universal

Para reforzar el vínculo con todo lo que te rodea, es necesario que comiences por poner en práctica esa conexión. Para lograrlo, hay que irradiar lo que me gusta llamar «amor universal». Vamos a ver en qué consiste...

El amor universal

Al amor universal le puedes poner cualquier nombre, pero el concepto es el mismo: se trata de desear el bien a otras personas y, en general, a todos los seres que existen en la naturaleza.



Cuando hablamos de amor, todos tendemos a pensar en un sentimiento hacia otra persona. Te lo digo más claro: pensamos en relaciones sentimentales. En realidad, el amor va más allá. Las relaciones sentimentales no son el amor. Solo son una forma de expresar amor, entre otras muchas. En el universo, todo es amor en estado puro. El único obstáculo que te impide tener constancia de ello es el ego. Conforme te alejes del ego y comiences a reforzar tu conexión con el universo, empezarás a experimentar lo que es realmente el amor, y a inyectarlo en todas tus acciones cotidianas.

En cualquier acto que proceda del corazón hay amor universal. Por ejemplo, cuando das con auténtica generosidad (como hemos visto en el capítulo 9), hay amor universal. Cuando realizas un acto de servicio por el bien de los demás, también hay amor universal detrás de eso.

Y no solo se trata de emprender determinadas acciones para que florezca el amor

universal. También funciona al revés: el amor universal se puede practicar. Si aprendes a irradiarlo cada día, impregnarás de amor universal todo lo que hagas y lo transmitirás a quienes te rodean, cada vez con mayor facilidad, sin esfuerzo.



El amor universal no tiene barreras de espacio y tiempo. Cuando lo pones en práctica, quizá impactes de forma positiva en personas que ni ves ni conoces, y el impacto puede propagarse en el tiempo. Imagina realizas un acto auténticamente generoso con un amigo. Es posible (diría que probable) que le alegres el día. Y es fácil que él se sienta feliz y motivado a alegrar el día a otras personas con quienes se encuentre conectado. El amor universal se transmite a través del espacio y el tiempo sin conocer barreras. ¡Y a menudo comienza con sencillos pero sinceros gestos!

Cómo ponerlo en práctica

Transmitir amor universal en tu día a día es posible, incluso sin que te cueste ni tengas que estar pendiente de ello. ¿Te lo imaginas? Si lo consigues, transmitirás felicidad a los demás, y quien da felicidad, la recibe (normalmente multiplicada). ¿No es estupendo? Ahora bien, para lograrlo tendrás que entrenar un poco.

La forma que te propongo para prepararte (la mejor que conozco) es con la meditación. En particular, se trata de un ejercicio de meditación budista llamado *metta bhavana*, que se puede traducir como ‘desarrollo del amor universal’, y que te explico en el siguiente icono Ejercicio. Te recomiendo que dediques cada día un tiempo (entre quince y treinta minutos por sesión) para practicar la meditación del amor universal.

Si practicas los ejercicios de meditación del capítulo 5 y te lo tomas en serio, te darás cuenta de que en tu práctica diaria ya no puedes incluir nuevos ejercicios de meditación. ¡No te preocupes! Haz lo que puedas, lo importante es que no lo dejes, pero tampoco te estreses.

Por ejemplo, cada semana, sustituye una o dos de tus prácticas por la meditación del amor universal. Tómallo como un poderoso complemento para tu práctica. La concentración te convertirá en una persona más serena ante la adversidad. El *mindfulness* te ayudará a eliminar toxinas mentales y a evitar reacciones que viertan contenido tóxico a tu alrededor. Con el amor universal, contribuirás a transmitir felicidad a tu alrededor. ¡No podría estar más en línea con la ecología mental!

Es importante recordar que no se puede dar lo que no se tiene. Si no experimentamos el amor universal, no podremos transmitirlo a otras personas. Como podrás apreciar, este aspecto tan importante se tiene en cuenta en el ejercicio de meditación que te

propongo a continuación.



Para practicar el amor universal, sigue estos pasos:

1. Adopta una postura cómoda, intentando que tu columna vertebral se mantenga erguida (pero sin forzarla más allá de su posición natural). Para conocer más detalles, te recomiendo acudir al capítulo 5.
2. Inspira tres o cuatro veces de forma lenta y profunda, y céntrate en ellas. Observa cómo el aire entra en tu cuerpo, cómo se expanden el pecho y el abdomen, cómo se contraen después, cuál es la temperatura del aire, etc. El objetivo es ser consciente de cualquier sensación física que tenga que ver con tu respiración.
3. Echa un vistazo rápido a tu cuerpo (en general) con tu foco mental. Si encuentras tensión, relaja las zonas afectadas una a una. Encontrarás más detalles en el capítulo 5.
4. Concéntrate primero en ti. Di con tu voz mental: «Que yo sea feliz. Que tenga éxito. Que tenga salud. Que todo me vaya bien. Que sea querido y apreciado por quienes me rodean. Que se extinga cualquier sufrimiento». Se trata de sentir lo que dices con la máxima intensidad posible. El hecho de comenzar por ti mismo es de gran ayuda, ya que desearse el bien a uno mismo resulta relativamente sencillo. ¡Pero no te acomodes, porque ahora será cada vez un poco más difícil! Si necesitas apoyarte en la visualización de imágenes mentales, sonidos, recuerdos, etc., no dudes en hacerlo. Lo importante es que llegues a sentir lo que dices.
5. Ahora se trata de empezar a transmitirlo a otras personas. ¡Un poquito más difícil! Repite el paso 4, pero esta vez centra tus deseos en una persona muy cercana, alguien a quien quieras mucho, como tu padre, tu madre, un hermano, etc.
6. Elige ahora a una persona a quien aprecies por lo que te ha enseñado, por la inspiración que te ha transmitido, por lo que ha hecho por ti, etc. Por ejemplo, un profesor, un buen amigo, un mentor, etc. Repite el paso 4.
7. ¡Ahora vamos a complicarlo un poco más! Vuelve a poner en práctica el paso 4, pero esta vez céntrate en alguien que no te despierte frío ni calor. ¡Vamos, que te sea indiferente! Siempre podrás encontrar a personas que están ahí en tu vida

cotidiana, pero con quienes no interactúas demasiado. Selecciona a una de esas personas, y aplica el paso 4.

8. ¡Ahora viene la parte más difícil! ¡Que estas palabras no te detengan! Es la parte que te proporcionará más entrenamiento. Si te cuesta, haz lo que puedas. Incluso aunque no consigas llevarlo a cabo, el mero hecho de intentarlo ya es un éxito de por sí, y te proporcionará grandes ventajas. Se trata de seleccionar a alguien que no te caiga bien, alguien a quien no soportes y con quien te lleves fatal, o que consideres hostil. Si alguien te ha hecho un daño psicológico enorme que te ha marcado de por vida, es un buen candidato, pero te recomiendo comenzar con alguien que, dentro de lo malo, sea menos malo. Cuando superes ese paso, podrás ir a por la matrícula de honor. Aplica el paso 4 con la persona que selecciones.
9. Ahora que ya has pasado el mal trago del paso 8 (necesario y muy importante), los siguientes pasos seguramente te endulzarán la meditación. Se trata de ir aplicando el paso 4 progresivamente a diferentes colectivos que te iré indicando en los pasos siguientes. Es importante que te apoyes en imágenes mentales que te muestren a dichos colectivos felices, tal y como indicas con tus palabras. Lo más importante es sentir lo que dices. Pero ten paciencia, ¡no se logra en un día! Con la práctica de esta meditación cada vez te resultará más fácil.
10. Tu familia.
11. Los vecinos de tu localidad.
12. Los habitantes de tu país.
13. Los habitantes del mundo entero.
14. Todos los seres, incluidos los animales.

Lo mejor de la meditación del amor universal es que te llevas gran parte de ella (y me refiero a todo lo bueno) a tu vida diaria. ¡Cuando te levantes, no serás el mismo que se sentó!

Conecta con otras personas

Ahora ya has contactado con el amor universal y empiezas a transmitirlo a otras personas. Al practicar el ejercicio de meditación que te he propuesto, lo haces en tu mente, pero no dudes que el alcance es mucho mayor. Se transmitirá a tu vida cotidiana, en las relaciones con otras personas, cada vez con mayor facilidad y

naturalidad, hasta que un día transmitirás amor universal sin darte cuenta y sin esfuerzo.

Irradiar amor universal es una forma de conexión con otras personas. Pero todavía se puede reforzar más mediante el cultivo de cualidades como la empatía, la compasión y la alegría empática.

La empatía

Para introducir la empatía, permíteme comenzar por el extremo opuesto: la apatía. Cuando nos encontramos con una persona que se caracteriza por su indiferencia ante casi todo y no presenta signos de emoción, entusiasmo y motivación alguna ante los diferentes aspectos de la vida (personas, tareas, situaciones, etc.), decimos que tiene un comportamiento apático.

Cuando compartimos emociones similares a las de otra persona, experimentamos la simpatía. ¡Por eso quienes se parecen a nosotros y piensan de forma afín nos caen tan bien y decimos que son muy simpáticos! Por esa razón, cuando escuchamos a una persona que dice que un tercero es muy simpático, no podemos comprenderlo...

Este es un paso importante más allá de la apatía. Pasamos de la desconexión total de todo lo que nos rodea a, por lo menos, tener algunas conexiones (con aquellos con quienes experimentamos simpatía). Pero todavía se puede ir más allá. Cuando logramos ponernos en el lugar de otra persona y percibir lo que ella siente como si estuviésemos en su piel, experimentamos empatía.



No confundas empatía con simpatía. La empatía representa ascender a un nivel superior con respecto a la simpatía. La simpatía es conectar con quienes piensan como tú, pero la empatía es más compleja, puesto que implica conectar con quienes piensan de forma diferente (o muy distinta) a la tuya. La empatía representa un mayor nivel de conexión con otras personas, de ahí que sea tan importante para poner en práctica la ecología mental.

En la comunicación con otras personas, la empatía es esencial. Para aplicar la ecología mental, es importante conocer a los demás lo mejor posible. De esta forma, podrás entender lo que sienten y lo que piensan. Entenderás por qué hacen lo que hacen, evitarás caer en errores en tu interpretación, y podrás encontrar soluciones basadas en la ecología mental adaptadas a cada persona. Podrás comprender a la otra persona, para luego ser entendido, pues podrás adaptar mejor tu mensaje para que lo comprendan los demás.

La empatía se desarrolla a través de la práctica. Comprométete a desarrollar la empatía en todas tus relaciones humanas. Cuando sientas la tentación de juzgar a otra persona basándote en tu punto de vista, concédete la oportunidad de ser más empático. Intenta olvidarte de ti mismo, y trata de ver las cosas desde el punto de vista del otro. Intenta ver las cosas tal como las ve la otra persona. No te arrepentirás, porque dicha experiencia te aportará una mayor y más precisa información. Podrás apreciar detalles que, de otro modo, quedarían ofuscados por tu propio punto de vista. Por supuesto, conectar con la otra persona no significa que tengas que darle la razón. Sencillamente, comprenderás mejor su punto de vista, y eso te ayudará, sin que tengas que estar necesariamente de acuerdo. Quizá puedas refinar tu postura, o tener en cuenta detalles en los que no habías reparado, decidir un modo más apropiado para transmitir tu punto de vista o incluso —quién sabe— darte cuenta de que te habías equivocado.



Proponte aplicar la empatía de forma cotidiana. Utiliza una libreta como diario y, al terminar cada día, anota las situaciones en las que has aplicado (o has intentado aplicar) la empatía. ¿Cómo fue la experiencia? ¿Qué hiciste bien? ¿Qué salió mal? ¿Qué vas a dejar de hacer? ¿Qué vas a seguir haciendo? ¿Qué cosas nuevas vas a poner en práctica para seguir mejorando?

La compasión

Si eras un tanto apático y has empezado a practicar la simpatía, te felicito, has dado un paso importante hacia la conexión con otras personas. Si además practicas la empatía, llegarás más lejos. Pero ¿es posible dar un paso más en tu conexión con quienes te rodean? ¡Desde luego, se llama compasión!

La compasión implica ser empático. Ese es su punto de partida: ser capaz de ponerte en la piel de otra persona, y sentir como tuyo tanto lo bueno como lo malo, tanto lo que te gusta como lo que no, tanto lo que compartes como lo que no... Pero la compasión añade un elemento más: se trata de sentir el sufrimiento ajeno como si fuera tuyo (es decir, con empatía), pero, además, querer aliviarlo.



Si actúas solo con empatía, podrás sentir el sufrimiento ajeno, pero quizá decidas dejar que la otra persona solucione su propio sufrimiento sin intención ni deseo de aliviarlo. Ese deseo de aliviar el sufrimiento de otras personas es el valor añadido de

la compasión con respecto a la empatía.

Como puedes apreciar, si el nivel de conexión con otros seres al que te llevaba la empatía era enorme, con la compasión lo harás aún mayor. No solo conectarás en lo bueno y en lo malo, sino que también desearás que desaparezca el sufrimiento ajeno.



¡No confundas la compasión con la piedad o la clemencia! Cuando practicas la compasión, no estás por encima de los demás, considerándolos inferiores a ti, y gracias a tu clemencia les perdonas y decides ayudarles a dejar de sufrir, esperando que te profesen agradecimiento el resto de su vida. ¡Nada más lejos! Cuando practicas la compasión, te pones al nivel de persona que lo pasa mal, conectas con ella, y sufres como si fueras ella, hasta el punto de desear que cese su sufrimiento. Para practicar la compasión, te propongo un ejercicio de meditación que procede del budismo; se llama *karuna bhavana*:



1. Adopta una postura cómoda. Intenta que tu columna vertebral se mantenga erguida (pero sin forzarla más allá de su posición natural). Para conocer más detalles, te recomiendo acudir al capítulo 5.
2. Toma tres o cuatro respiraciones lentas y profundas, y céntrate en ellas. Observa cómo el aire entra en tu cuerpo, cómo se expande el pecho y el abdomen, cómo se contraen después, fíjate en la temperatura del aire, etc. El objetivo es ser consciente de cualquier sensación física que tenga que ver con tu respiración.
3. Echa un vistazo rápido a tu cuerpo con tu foco mental. Si encuentras tensión, relaja una a una las zonas afectadas. Encontrarás más detalles en el capítulo 5.
4. Concéntrate en ti para comenzar. Piensa en uno o varios aspectos de tu vida que te estén haciendo sufrir. Siente tu sufrimiento y desea que cese. Usa tu voz mental para decir: «Sé que estoy sufriendo por [indica la razón] y deseo que ese sufrimiento cese con todo mi corazón». Como ocurría con la meditación *metta bhavana*, se trata de algo más que palabras: lo importante es sentir lo que dices. Apóyate en todos los recursos mentales necesarios para recuperar el sufrimiento al que te refieres (imágenes mentales, recuerdos, voz interior, etc.). Este paso es fundamental, puesto que de todos los sufrimientos del mundo, los que puedes

sentir y comprender más fácilmente son los tuyos. Ahora se trata de ir más lejos.

5. Repite el paso 4 pero ahora céntrate en una persona cercana a ti que sufra. Elige a alguien a quien conozcas, y hayas vivido de cerca las situaciones que le hacen sufrir.
6. Repite el paso 4 con una persona neutral, con quien apenas tengas trato. Reconoce en ella cualquier tipo de sufrimiento. Si no sabes qué la hace sufrir, límitate a desear que se libere de todo sufrimiento.
7. Ahora repite el paso 4, pero centrándote en una persona que quizá no conozcas tanto, pero que también sufra. Por ejemplo, personas que han robado, que han cometido delitos, que han hecho daño a otras personas, que han cometido infidelidades, etc. Detrás de todos esos actos se esconde el sufrimiento. Intenta ponerte en su piel para comprenderles. No se trata de que apoyes ni comprendas lo que han hecho. Debes sentir su sufrimiento, pues sin duda lo hay. Lo que te pido es muy duro, lo sé. Pero es necesario para practicar la compasión, y no te arrepentirás. El ejercicio de llegar a ver el sufrimiento y de desear su extinción es uno de los golpes más fuertes que puedes dar contra tu ego, ese enemigo que intenta alejarte de la ecología mental.
8. Ahora concéntrate en una persona a quien conoces y que te hace sufrir. Por ejemplo, un compañero de trabajo que te hace la vida imposible. Vuelve a aplicar el paso 4 con él. Lo sé... ¡Es muy duro! Llega hasta donde puedas. Cada vez que lo intentes te saldrá un poco mejor. ¡Ten paciencia! Te aseguro que el esfuerzo merece la pena.
9. Ahora repite el proceso, pero pensando en todos los seres sintientes del mundo, lo cual incluye a los animales.



Si has terminado el ejercicio anterior, ¡felicidades! Probablemente estás destrozado, sudando o con pocas ganas de sonreír. Lo comprendo. Has hecho un gran esfuerzo, y no ha sido en vano, puedes estar seguro. Es un enorme avance en tu ecología mental, cada vez te costará menos y comprenderás que merece la pena. Para que sea un poco más llevadero, te recomiendo que practiques la meditación del amor universal después de practicar la compasión. Te aliviará y lograrás un doble progreso en tu ecología mental.

La alegría empática

Ahora que hemos hablado de la compasión, seguro que tienes un concepto poco atractivo de la misma. Lo entiendo, y es normal, puesto que se trata de una práctica basada en el sufrimiento. No la he incluido en este capítulo porque desee hacerte sufrir. Todo lo contrario, es necesario para mejorar tu conexión con otras personas y liberar a este mundo del sufrimiento, y de quien se esconde detrás: el ego.

Ahora vamos a hacer lo mismo, pero con la parte positiva: la felicidad y el éxito. Para ello debes practicar la alegría empática. Es una forma de aplicar la empatía, pero esta vez centrada en el éxito y la felicidad, en lugar del sufrimiento. En pocas palabras, se trata de alegrarse de los éxitos ajenos.

La alegría empática y el ego

En el universo todo está interconectado. Por ello, debería ser imposible que un éxito ajeno no te alegrase!

Pero tú y yo sabemos que, en la vida cotidiana, no siempre es así... ¿Qué es lo que falla? Muy sencillo: el ego. Es el único que interviene para lograr que no te alegres de los éxitos ajenos. Si un triunfo ajeno no te hace feliz, iculpa a tu ego!

La alegría empática es un remedio muy eficaz para combatir al ego. Y todo lo que tenga que ver con combatir al ego, es interesante desde el punto de vista de la ecología mental.

La alegría empática te puede resultar relativamente fácil de aplicar en algunos casos, especialmente cuando el éxito ajeno no te toca muy de cerca. Pero no ocurre lo mismo cuando estás implicado mental y emocionalmente en aquello con lo que otra persona ha triunfado.



Supón que llevas muchos años dirigiendo un club de lectura que reúne a aficionados a los libros. Un amigo a quien aprecias, experto en informática, te cuenta que ha desarrollado una aplicación para *smartphones* que se encuentra entre las diez mejores en la tienda de aplicaciones de moda. ¿No te alegrarías por él? En este caso, no es un gran reto, a no ser que tengas algo que ver con la informática o sea un tema de tu interés.

Cambiamos de ejemplo: imagina que eres experto en fotografía, y te crees merecedor

de un importante premio al que te has presentado. Tienes un vecino también aficionado a la fotografía, pero crees que es mediocre, pues has visto material que ha expuesto. Se celebra el concurso, y te enteras de que tu vecino ha ganado.

¿Cómo te sienta? ¡Seguro que muy mal! ¿Podrías llegar a alegrarte de la victoria de tu vecino? Probablemente sí, pero pasado mucho tiempo... Si cuesta tanto, se debe al ego. El ego te hizo creer que tú eras superior a los demás. Él fue quien te hizo creer que eras mejor que tu vecino, basándote en unas fotos expuestas. Si vencieras al ego, no tendrías problema alguno con la victoria de tu vecino. Y eso no significa que tengas que ir por la vida perdiendo para que otros ganen. Sin embargo, en lugar de sentir odio u otras emociones tóxicas hacia tu vecino, le admirarías, y estarías trabajando en superarte de cara al siguiente concurso. Probablemente, te interesaría su forma de trabajar de tu vecino, aprenderías de él y lo tomarías como modelo. Cada vez que pensaras en él, sentirías emociones positivas. Pero, claro, para lograrlo, debes vencer al ego, que es quien te hace creer una falsa versión de la realidad.

Te propongo una práctica de meditación que te ayudará a lograrlo. También procede del budismo, y se llama *muditta bhavana*. Conforme la lleves a la práctica, cada vez te resultará más fácil conectar con la felicidad ajena y sentirla como propia. Y, como es obvio, eso te hará sentir feliz.



Adopta una postura cómoda e intenta que tu columna vertebral se mantenga erguida (pero sin forzarla más allá de su posición natural). Para conocer más detalles, te recomiendo acudir al capítulo 5.

1. Toma tres o cuatro respiraciones lentas y profundas, y concéntrate en ellas. Observa cómo el aire entra en tu cuerpo, cómo se expande el pecho y el abdomen, cómo se contraen después, cuál es la temperatura del aire, etc. El objetivo es ser consciente de cualquier sensación física que tenga que ver con tu respiración.
2. Echa un vistazo rápido a tu cuerpo con tu foco mental. Si encuentras tensión, relaja las zonas afectadas una a una. Encontrarás más detalles en el capítulo 5.
3. En esta meditación seguirás un orden distinto al de las meditaciones de compasión y amor universal. En lugar de comenzar por ti, empieza a centrar el foco en otras personas. Piensa en un amigo a quien aprecies. Identifica algún área de la vida de tu amigo en la cual sabes que es muy feliz. Visualiza esa felicidad en tu amigo. Expresa que compartes su felicidad usando tu voz mental: «Reconozco la felicidad en mi amigo. Comparto su felicidad y la disfruto como

si fuera propia. Deseo que mi amigo siga siendo feliz, en este y en todos los aspectos de su vida». Las palabras y las imágenes mentales son herramientas, pero lo importante es que sientas lo que dices.



No juzgues a tu amigo o a cualquier otra persona en la que te concentres durante el ejercicio. Quizá tu amigo haga cosas que no compartes, y que incluso consideres negativas. Pero seguro que hay algún aspecto de su vida con el que es feliz (algunas personas parecen no tenerlo, pero seguro que lo encontrarás). Se trata de conectar con esa felicidad, independientemente de tus opiniones, juicios de valor, etc.

4. Repite el paso 4, concentrándote ahora en alguien hacia quien sientas un especial aprecio y agradecimiento. Por ejemplo, un maestro, un mentor, una persona que te ha inspirado, etc.
5. Ahora, vuelve a aplicar el paso 4 con una persona neutra, a la que no prestas atención ni tiene un papel central en tu vida. Por ejemplo, alguien a quien ves cada día, pero no mantienes una relación de amistad ni hablas demasiado con ella. ¡Se complica un poco!
6. Más difícil todavía. Aplica el paso 4 con una persona con quien te lleves mal y exista una relación difícil. Tómatelo con calma. Quizá este paso no te salga muy bien la primera vez, pero puedes estar seguro de que merece la pena seguir trabajándolo.
7. Ahora, extiende tu foco de atención a las personas que viven en tu localidad y aplica el paso 4. Por ejemplo, concéntrate en un éxito logrado en tu localidad.
8. Haz lo mismo, pero focalizándote en las personas que viven en tu país.
9. Aplica lo mismo a todas las personas que viven en el mundo.
10. Ahora repite el paso 4, concentrándote en todos los seres (incluidos los animales). Por ejemplo, puedes alegrarte por la felicidad que siente un pájaro al encontrar comida para superar el invierno.
11. Finalmente, concéntrate en ti. Disfruta de lo que te hace feliz. Siente gratitud por tu felicidad. Desea que siga siendo así o mejor. Desea compartir tu felicidad con los demás.

Si pones en práctica los ejercicios que has aprendido en este capítulo, reforzarás tu

conexión con quienes te rodean. Cada vez tendrás más claro (mediante tu experiencia) que dicha conexión existe y es real como la vida misma. Y cuando veas los resultados, apreciarás que vale la pena reforzar el vínculo con otras personas y seres, e incluso llevarlo más allá y sentir tu unión con la Tierra y con el Universo entero (aquí te ayudarán la concentración y la atención plena). No es necesario que te embarques en la práctica de todos los ejercicios a la vez. Es mejor ir poco a poco, uno a uno. Por ejemplo, puedes proponerte practicar el amor universal durante una semana, la semana siguiente pasar a la compasión, etc.

Capítulo 11

La actitud mental positiva y la proactividad

En este capítulo

- ▶ Comprender la actitud mental positiva
 - ▶ Poner en práctica la actitud mental positiva
 - ▶ Entender y practicar la proactividad
 - ▶ Proactividad y actitud mental positiva como sinónimos de éxito
-

Muchas veces me han preguntado cuáles son las prácticas más importantes para tener éxito. ¡Menuda cuestión! Como somos humanos, cuando planteamos algo así esperamos que nos den una respuesta práctica, sencilla, fácil de usar, que no implique grandes esfuerzos y que proporcione resultados inmediatos. Y, créeme, esas soluciones no existen. ¡Si fuera así, los libros de autoayuda serían mucho menos extensos!

Sin embargo, se puede responder algo útil, razonable, práctico y que ofrezca resultados. Eso sí, los resultados no se verán de la noche a la mañana (aunque se pueden percibir pequeñas mejoras, poco a poco), ni se producirán sin esfuerzo por nuestra parte (aunque el trabajo más duro solo sea necesario al principio, al final todo fluye sin esfuerzo).

Entonces, ¿cuál sería la respuesta? En el momento de escribir estas líneas, llevo más de quince años dedicados a estudiar el éxito, tanto de un servidor como de otras personas que han alcanzado éxitos notables en diversos campos y han compartido sus experiencias conmigo. En todos ellos he encontrado cualidades en común, pero si tuviera que elegir dos de ellas, me decantaría por la actitud mental positiva y la proactividad. Es maravilloso saber que las personas de éxito tienen esas dos cualidades. Significa que si las desarrollas (o las refuerzas), avanzarás más rápidamente hacia el éxito. Veamos qué significan y cómo cultivarlas.

¿Te apuntas a un cóctel de actitud mental positiva y proactividad?

La actitud mental positiva o AMP

Seguro que conoces a más de una persona optimista que siempre encuentra algo positivo en todas partes. Y apuesto a que también conoces a más de un pesimista que solo ve problemas por todas partes. Si tuvieras que elegir entre las dos posturas, ¿cuál escogerías? ¡Déjame adivinar! Lo mejor es ser optimista.

En realidad es así, pero con reservas. Los extremos nunca son buenos, y la virtud se encuentra en el término medio. Si te vas al extremo del optimismo, puedes llegar a ver un mundo ideal donde no lo hay, y engañarte. Y estarás de acuerdo en que esa (por muy positiva que resulte) no es la mejor postura. En el extremo del pesimismo se encuentran quienes siempre ven negatividad, incluso donde no la hay, y llegan a experimentar una especie de alergia por todo lo positivo, y se pierden lo más bonito de la vida.

El término medio se encuentra en lo que podríamos llamar un sano optimismo, o lo que es lo mismo, la actitud mental positiva. Vamos a conocerla mejor.

Qué es

La actitud mental positiva (permíteme abreviarla como AMP) es la cualidad de ver la parte positiva que esconden todas las cosas. Y cuando digo «todas las cosas», ¡me refiero a todas! Incluso los fracasos esconden el potencial de un éxito que puede llegar a superar en magnitud al fracaso en cuestión. Aunque te parezca extraño (y lo comprendo perfectamente), incluso de los fracasos se pueden extraer grandes éxitos. Como mínimo, de un tropiezo siempre puedes aprender una lección para seguir mejorando (y evitar que el fracaso se repita en el futuro). Una persona con actitud mental positiva convierte los problemas en oportunidades.



Un día extraordinariamente frío y lluvioso mi hija me dijo en tono triste: «Papá, qué mala suerte tengo... Hoy iba a estrenar un vestido precioso y como llueve tanto no me lo podré poner». Yo le recordé que aplicara la actitud mental positiva. Me respondió que no encontraba la forma de ver algo positivo en esa situación. Le contesté que siempre lo hay, y añadí: «Hija mía, puedes estrenar el maravilloso paraguas nuevo, y ese abrigo tan bonito que te regalamos hace poco».

No lo confundas con resignación o negación

Con la explicación que te acabo de dar, es fácil que pienses que la AMP consiste en

engañarse a uno mismo y verlo todo positivo, cayendo en el optimismo extremo. En otras palabras, parece como si construyeses una falsa burbuja que te aislase de los problemas del mundo que te rodea, y que todo lo de dentro fuera maravilloso y brillase como el oro...

¡Nada más lejos! La AMP es una actitud muy objetiva y realista. Se trata de ver las cosas tal como son, sin intentar cambiarlas. Pero no acaba ahí: además, hay que aceptar lo que encontramos, tal y como es. Y no por ello hay que resignarse, ¡en absoluto! Cuando lo aceptamos, vemos cuáles son las opciones que se presentan ante nosotros para dar el siguiente paso, y seleccionamos la que más nos favorece.

Como puedes ver, se trata de una opción objetiva e inteligente, muy alejada del autoengaño.



Cualquier situación de la vida encierra cosas buenas y cosas malas. La actitud mental positiva te permite no solo ver lo malo (que, lamentablemente, es lo que se nos da mejor). Pero, si encuentras algo que crees positivo, ¿estás seguro de que es realmente bueno? ¿O quizá te equivocas y consideras como positivo algo que no lo es? ¿Cómo saber si estás haciendo lo correcto? Para ello, necesitas un criterio que te permita discernir, y que tiene dos componentes: tu misión y tu visión. En los capítulos 13 y 14 aprenderás a descubrir tu misión y a definir tu visión, respectivamente. Cuando no sepas si algo es bueno o malo para ti, pregúntate: ¿está en armonía con mi misión? ¿Me ayuda a avanzar hacia mi visión? Si la respuesta a ambas preguntas es afirmativa, seguro que estás ante algo bueno e importante para ti. En el caso contrario abandona la idea y busca otras alternativas...

El éxito incluye el fracaso

Una persona con actitud mental positiva sabe que el éxito incluye el fracaso. ¿Acaso se llega al éxito de un solo paso, de la noche a la mañana? Estarás de acuerdo en que no es así. Hay gente a quien la suerte le sonríe y lo consigue, pero ese éxito no es frecuente ni suele ser duradero. ¡No nos engañemos! Al éxito se llega por un camino en el que tropezamos más de una vez y, tras cada tropiezo, aprendemos algo y seguimos avanzando. Cuando se tiene éxito y se llega a una cima, al mirar hacia abajo se aprecia que hasta allí se ha llegado a través de una sucesión de fracasos, que son los que han definido el camino. De alguna forma, cada fracaso ha contribuido a ascender un poco más hasta la cima. Por ello, el éxito incluye el fracaso.



Te propongo un reto: identifica un éxito del que te sientas orgulloso. No tiene por qué ser profesional, sino de cualquier área de tu vida. Puede ser el campeonato de billar americano que ganaste, iniciar una relación con quien ahora es tu esposa, formar la asociación que ahora presides, superar unas oposiciones, etc. Analiza el recorrido que te llevó hacia el éxito elegido. ¿Verdad que incluye algún que otro fracaso? Identifica los distintos fracasos y anótalos en una hoja. Ahora analiza cómo cada fracaso aportó algo positivo (al menos una cosa, por ejemplo una lección aprendida) que te condujo a lograr ese éxito. Si lo piensas, seguro que encontrarás más aportaciones de las que imaginabas en un principio.

Gestiona tus riesgos

Como puedes ver, tener éxito implica caerse más de una vez. ¡Eso sí, es mejor si te pones unas buenas rodilleras! Y eso se logra mediante la gestión de riesgos. Ante cualquier proyecto, es importante que hagas un ejercicio de visualización mediante el cual intentes anticipar todo lo que puede salirte mal.

Ya lo sé, ¡eso es negativo! Y parece que el crecimiento personal solo es cosa del pensamiento positivo. Pues ahora puedes ver lo que te decía: la actitud mental positiva permite sacar algo positivo de cualquier cosa negativa. Incluso pensar negativamente, a veces puede resultar útil y la gestión de riesgos lo es.

Anota todas las opciones que te encuentres de que algo pueda salir mal: son los riesgos. Después, para cada riesgo identificado, debes preguntarte:

- ✓ La probabilidad del riesgo, es decir, si es poco probable, probable o muy probable.
- ✓ La gravedad del riesgo, es decir, su impacto (si se produce) a la hora de frenar la obtención del éxito en tu proyecto: leve, normal o grave.

Cuando identifiques todos tus riesgos y les asignes un nivel de gravedad y probabilidad, es necesario que identifiques las acciones necesarias para prevenirlos, y también las acciones que necesitarás si el riesgo (desafortunadamente) se materializa. ¿Qué puedes hacer para que tu riesgo sea poco probable? ¿Y qué puedes hacer para que (en caso de ocurrir), el impacto de ese riesgo sea lo menor posible? Anota todas las acciones que se te ocurran, y sobre todo: ¡ponte en marcha!

Por ejemplo, para evitar el riesgo de tener un pinchazo en plena autopista (y la posibilidad de un accidente que deriva de ello), una buena técnica de prevención consiste en controlar periódicamente la presión de los neumáticos. Si te pones en marcha, ya has ganado. Por ejemplo, puedes anotar en tu calendario un recordatorio mensual para revisar la presión de tus neumáticos. Aunque eso reduce la probabilidad de pinchazo o reventón, dicha probabilidad nunca será cero. Por ello, es importante que sepas cambiar la rueda de repuesto. En el poco probable (pero no imposible) caso de pinchar, podrás salir del paso. Para ello, una acción importante podría ser revisar cuanto antes la sección correspondiente del manual de tu coche, revisar que tienes todo el material necesario o consultar a alguien que ya haya tenido un pinchazo.

En la gestión de riesgos, comienza siempre por tratar (con la máxima prioridad) los riesgos de elevada

El fracaso incluye el éxito

Como te explicaba, cada fracaso esconde la semilla de un éxito igual o mayor. Un retraso inesperado en la llegada al destino de tu tren puede ser la oportunidad para terminar el capítulo de un libro. Un largo desplazamiento en coche te puede permitir que escuches un audiolibro completo. Un volcán que cierra el espacio aéreo durante días mientras estás a miles de kilómetros de casa puede ser la oportunidad para evaluar una tesis doctoral cuyo tribunal presides. ¿Sabes que tienen en común estos ejemplos? ¡Que le han ocurrido a un servidor!

Por ello, no lo dudes: el fracaso incluye el éxito. Y es que, en el fondo, éxito y fracaso son las dos caras de una misma moneda.



No temas cometer errores. Equivocarse no implica que seas estúpido. Los seres humanos tenemos derecho al error. Ahora bien, lo que no es tan correcto es cometer siempre los mismos. ¡A eso ya no podemos decir que tengamos derecho por ser humanos (salvo que queramos engañarnos a nosotros mismos)!

Si tienes un tropiezo, por duro que sea, aplica toda tu AMP y aprende una lección para evitarla en un futuro.

Si siempre tropiezas con la misma piedra, será señal de que alguna toxina mental opera desde lo más profundo de tu mente. Tómallo como una oportunidad para mejorar. En el capítulo 6 puedes aprender cómo lidiar con las toxinas mentales.

Cómo poner AMP en tu vida

La forma de llevar la AMP a tu vida se resume en lo siguiente: practícala. Esta cualidad es como un músculo que deberás ir entrenando. Al principio te costará y no verás resultados muy aparentes. Pero, como ocurre al entrenar tus músculos en un gimnasio, antes de lo que esperas, notarás que te cuesta menos y que progresas más. La actitud mental positiva te ayudará a conectar con el éxito y la felicidad. Te darás cuenta de que algunas cosas que antes te derrumbaban ahora son auténticas maestras de crecimiento personal.

Sé proactivo

Si hubiera que buscar una hermana a la actitud mental positiva, sería la proactividad. Las personas de éxito combinan ambas cualidades. Mientras la actitud mental positiva te permite superar los obstáculos sacando lo mejor de ellos y sin perder velocidad en tu avance, la proactividad te permitirá avanzar más rápido hacia el éxito, para que no te conviertas en tu propio obstáculo.

Qué es

Una persona proactiva es quien no espera a que las cosas pasen, sino que provoca que ocurran. Las personas proactivas son conscientes de que en el universo reina la ley de la causa y efecto, y que nada pasa por casualidad. Comprenden que todo es causal: todo ocurre por alguna razón. Toda causa produce un efecto, y todo efecto procede de una causa.

Por ello, cuando quieren alcanzar algo, lo consideran un efecto, y se ponen en marcha de inmediato para crear las causas que les llevarán más adelante hacia ese efecto.

La luz tiene que ver con todo esto...

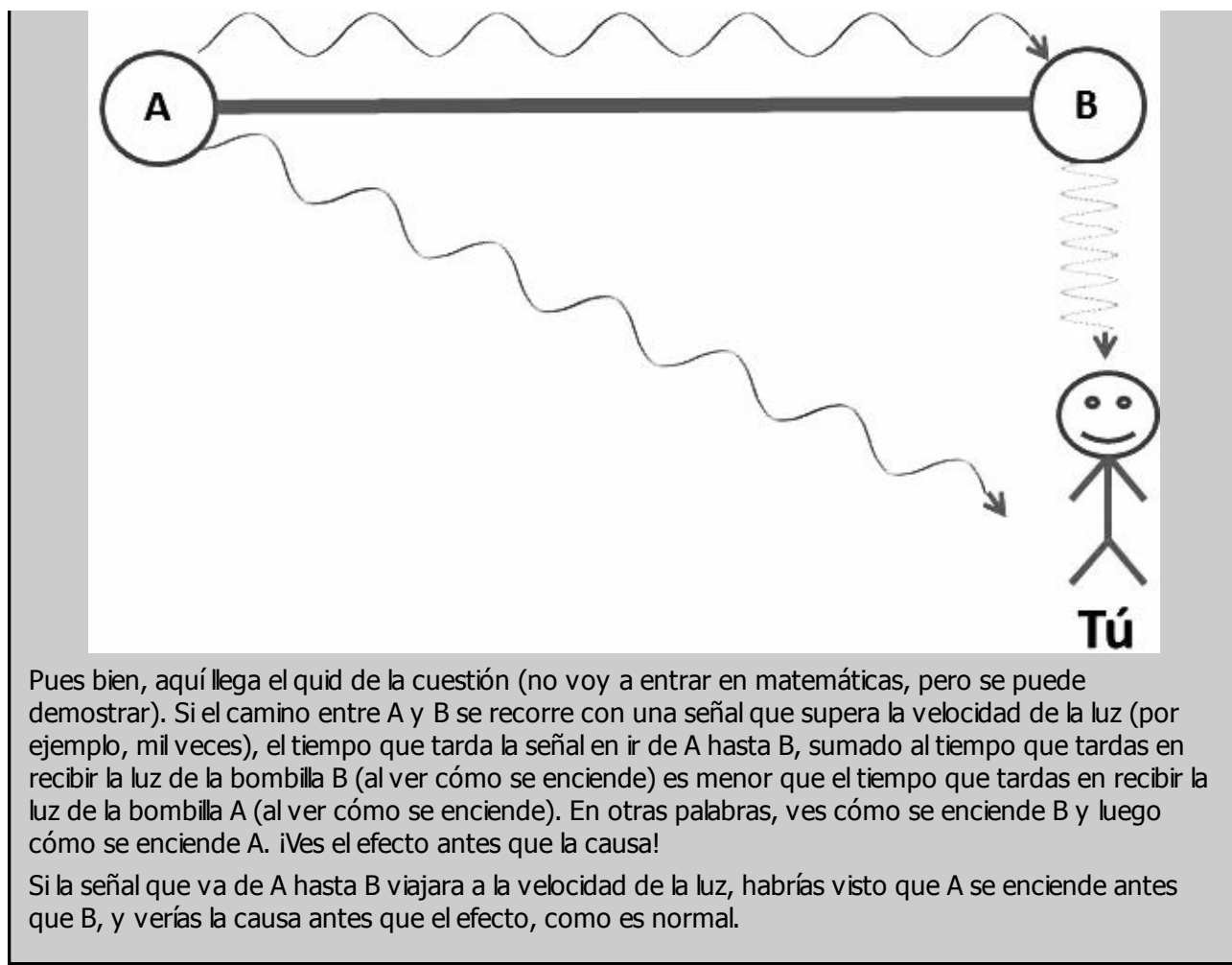
Comprender y aceptar la ley de causa y efecto no solo es esencial para nuestro crecimiento personal, sino también para la ciencia. Tiene que asumirla como cierta, y construir sobre ella. Si no fuera así, la ciencia tal y como la conocemos sufriría grandes cambios (por decirlo suavemente, pues más bien sería una auténtica revolución y se derrumbaría alguna que otra importante teoría que hoy por hoy aceptamos).

¿Sabes que la luz tiene mucho que ver en todo esto? La velocidad de la luz es una constante universal que representa el límite de velocidad alcanzable en el universo. En la actualidad no existe prueba científica alguna de que dicho límite pueda superarse. Todavía no se ha comprobado científicamente la existencia de los taquiones (partículas que viajan a velocidades superiores a la de la luz), que aparecen en diversas obras de ciencia ficción, relacionados con los viajes en el tiempo.

Si fuera posible superar la velocidad de la luz, significaría que se podría violar la ley de causa y efecto. ¡Es decir, podríamos ver el efecto antes que la causa! Veríamos el gol de Messi primero, y después le veríamos chutar a puerta...

Para comprender lo que acabo de exponer, te propongo un sencillo experimento mental. Imagina la situación expuesta en la figura (y sí, tienes razón, no soy un gran dibujante).

Imagina que el muñequito de la figura eres tú. El punto A es una bombilla, que en cualquier momento puede encenderse. Cuando A se enciende, envía una señal hasta el punto B (que es otra bombilla) a mil veces la velocidad de la luz. Cuando esa señal llega a B, la bombilla se enciende. Después la luz viaja a su velocidad normal (unos 300.000 km/s) hasta ti, permitiendo que veas cómo se ha encendido la bombilla B. Mientras se produce eso, la luz que ha salido de la bombilla A viaja (a la velocidad de la luz, por supuesto) hasta donde tú te encuentras y, por tanto, ves cómo se enciende.



El otro bando: los reactivos

En el polo opuesto se encuentran las personas reactivas. Retomando la relación con la ley de causa y efecto, los reactivos ignoran esta ley. En realidad, la rechazan (pues todo ser humano es consciente de ella desde temprana edad) porque la vida es más cómoda así. Cuando quieren conseguir algo, lo consideran un efecto, pero no crean una causa para lograrlo (o crean causas cómodas, que no cuestan, pero tampoco ayudan). Esperan que ese efecto aparezca por arte de magia, por obra de toda suerte de entidades de difícil definición, como la suerte, el destino, etc.

Al final de la historia, las personas reactivas viven más cómodamente, ya que no aceptan la responsabilidad de crear su futuro. Simplemente esperan a que llegue por sí mismo. Pero esa comodidad se paga: el éxito no llega. Y cuando llega, suele hacerlo con retraso. Y además, no se queda demasiado tiempo...

El gran Stephen Covey formuló su conocido principio del 10/90, que nos dice que la vida es un 10 por ciento de lo que nos ocurre, y un 90 por ciento de lo que hacemos al respecto.

Las personas proactivas entienden ese principio. Saben que los vientos pueden soplar con violencia, pero, al final, nosotros llevamos el timón. Saben que en la vida siempre existe un margen para lo inesperado, pero el margen que tenemos para controlar nuestro destino es mayor.

Sin embargo, las personas reactivas practican lo contrario... Para ellas, la vida es un 90 por ciento de lo que nos ocurre, y un 10 por ciento de lo que hacemos al respecto. Pasan el tiempo reaccionando (en lugar de actuar) y se dejan llevar por la corriente.

Mientras una persona proactiva ahorra dinero para comprarse el coche que tanto anhela, el reactivo espera que le toque la lotería. Mientras un reactivo, sentado en un sillón, se queja de que no encuentra trabajo, el proactivo no deja de buscarlo y formarse. Lo mires como lo mires, la proactividad vale la pena.

Crea las causas correctas

Como acabas de ver, ser proactivo implica reconocer la ley de causa y efecto, así que hay que crear causas que produzcan los efectos deseados. Y recuerda que las leyes universales no marcan diferencias. Por ejemplo, la gravitación terrestre te mantiene pegado al suelo. No distingue quién eres, qué edad tienes, cómo te sientes, etc. Solo le importa tu masa. La ley de causa y efecto obra de forma similar: sin distinciones.

Si creas una causa, dará lugar a un efecto. Y ese efecto podrá convertirse en la causa de un nuevo efecto. Y así se va construyendo una cadena de causas y efectos que pueden propagarse en el espacio y el tiempo, e incluso interaccionar con una o más cadenas de causa y efecto adicionales, y algún día quizá regrese hacia ti transformada en algo completamente diferente. Es más: pasas el día creando cadenas causa-efecto (o interaccionando con otras cadenas).

Puesto que la ley de causa y efecto no hace distinciones entre unas causas y otras, siempre responde ante todas. Una causa negativa (odio, envidia, hacer daño a otra persona, hablar mal, criticar, por ejemplo), antes o después dará lugar a efectos negativos. Una causa positiva (un elogio sincero, un acto generoso, trabajar para avanzar tus proyectos, etc.) dará lugar a efectos positivos, es decir, deseables para ti.

Por ello, es muy importante que las causas que crees durante el día sean positivas. ¡Eso te asegurará un destino muy positivo, donde reine el éxito y la felicidad! Esas causas las creas con tus pensamientos, actos y palabras. Y ten en cuenta que, normalmente, los seres humanos no somos conscientes de todo lo que pensamos durante el día. Hay infinidad de pensamientos que transcurren por nuestra mente cada día en modo «piloto automático», y dan lugar a determinados actos y palabras. Para asegurarte de sembrar causas positivas (y recoger efectos positivos) es fundamental que siembres en tu mente hábitos correctos, elimines los incorrectos, y cierres la

puerta a la creación de nuevos hábitos negativos. Esa es una tarea central en la ecología mental, y podrás aprender mucho más en el resto de capítulos de este libro. Por el momento, te aconsejo tener presentes unas palabras que se atribuyen a Mahatma Gandhi: «Cuida tus pensamientos porque se transformarán en palabras. Cuida tus palabras porque se transformarán en actos. Cuida tus actos, porque se transformarán en hábitos. Cuida tus hábitos porque forjarán tu carácter. Cuida tu carácter, porque definirá tu destino». Como puedes ver, tu destino (efecto) se origina en tus pensamientos (causa).

Ponte en marcha de inmediato

Si algo distingue a las personas proactivas de las reactivas es su capacidad de entrar en acción. Son personas que toman la iniciativa. Y lo bueno es que también funciona al revés. Si conviertes el entrar en acción en un hábito, acabarás creando la costumbre de tomar la iniciativa para lograr que terminen sucediendo las cosas que deseas. Acabarás creando causas casi de forma automática (ya verás como a veces te darás cuenta después de haber actuado).

Pero recuerda que no solo se trata de crear causas, sino de lograr que sean correctas. Es importante que enfoques tus acciones hacia lo que quieres lograr (y no hacia lo que no deseas). Recuerda que recoger lo que se siembra es una ley universal. Mi consejo es que defines unas nobles declaraciones de misión, visión y valores, y orientes tu vida en línea con ellas. Esto te permitirá decidir cuáles son los hábitos adecuados que debes adquirir, y te asegurará que tomas tus acciones en la dirección correcta. Con esto y una buena dosis de proactividad, comenzarás a acelerar tu progreso en la dirección correcta y, además, en conexión con la felicidad. Puedes aprender mucho más sobre misión, visión y valores en los capítulos 13 y 14.

Un buen truco para ponerlo en práctica consiste en escribir en una hoja (y bien grande): «¿Qué puedo hacer hoy para avanzar hacia mis objetivos?». Coloca esa hoja en un lugar por el que pases varias veces al día y, a ser posible, intenta encontrártelo al inicio de la jornada. Después, escribe «Hazlo ya» en varias notitas adhesivas, y colócalas en lugares estratégicos (en el margen de la pantalla de tu ordenador, sobre esa cinta de correr que usas para entrenarte, en la nevera, etc.). Cuando te encuentres frente a la pregunta («¿Qué puedo hacer hoy para avanzar hacia mis objetivos?»), deja espacio a tu mente para generar ideas. Si no se te ocurre ninguna, no pasa nada. Déjalo, las ideas vendrán. Si se te ocurre alguna idea, repite en tu mente o en voz alta: «¡Hazlo ya!». Las notitas adhesivas te ayudarán. Ponte en marcha lo antes posible. El mejor momento para hacer realidad una idea es cuando viene a tu mente. Conforme pasa el tiempo, cada vez te costará más. Si no puedes hacer nada en ese momento,

toma nota en tu agenda para llevarlo a cabo lo antes posible.

Parte V

Dirige tu vida

En esta parte...

Si en tu vida no predominan las emociones ni los pensamientos tóxicos, y tu conexión con quienes te rodean es sinónimo de armonía, ¡permíteme felicitarte! Eso significa que dominas la ecología mental. Es importante recalcar que este trabajo nunca termina, pues es primordial que te mantengas alerta ante la aparición de nuevos hábitos negativos y sigas cultivando los positivos.

¡Pero no acaba ahí! Por muchos éxitos que coseches, si no te conducen hacia algo concreto, antes o después perderás la motivación y la sensación de felicidad. Por otro lado, si no sabes para qué estás en este mundo y por qué haces lo que haces, más tarde o más temprano la motivación se esfumará. Para evitarlo, es necesario que pongas orden en tu vida y la dotes de rumbo y sentido.

En esta parte te enseñaré a lograrlo, proporcionando a tu vida de misión, visión y valores. Es un conocimiento que, literalmente, transforma vidas. Además, también se aborda la ley de la atracción, que puede que te suene a algo esotérico, pero comprobarás que no es así. En esta parte aprenderás a utilizarla para alcanzar tus metas y objetivos por la vía rápida.

Capítulo 12

Aplica la ley de la atracción

En este capítulo

- ▶ Qué es la ley de la atracción
 - ▶ Cómo utilizar la ley de la atracción
 - ▶ Conocer y evitar los principales errores de uso de la ley de la atracción
 - ▶ Las falsas creencias más extendidas sobre la ley de la atracción
-

Sobre la ley de la atracción se ha hablado mucho en los últimos años. Esto ha dado lugar a una mayor conciencia de tan importante ley universal, lo cual es una buena noticia, puesto que puede ayudar a un mayor número de personas a alcanzar el éxito. Sin embargo, y por desgracia, también se han extendido varias falsas creencias al respecto.

Ser consciente de la ley de la atracción y saber emplearla positivamente (a tu favor) te puede reportar increíbles beneficios. En particular, podrás alcanzar tus metas por una vía mucho más rápida. Si quieres verlo desde otro enfoque, generalmente tomamos el camino más largo para alcanzar nuestras metas, por no ser conscientes de dicha ley universal.

En este capítulo aprenderás qué es la ley de la atracción, y sabrás cómo usarla correctamente y no caer en falsas creencias o errores de uso. ¿Verdad que suena bien? Cuando empieces a utilizar la ley de la atracción y la hagas funcionar a tu favor, te darás cuenta de que no solo suena bien sino que, además, ¡funciona mejor de lo que suena!

¿Qué es la ley de la atracción?

Antes de utilizar la ley de la atracción, es importante que sepas qué es. Como se trata de un tema que se presta a falsas creencias, es esencial que la comprendas con la mayor claridad posible. Las siguientes secciones te guiarán por ese sendero.

Lo que te dice la ley de la atracción

Sobre la ley de la atracción podrás encontrar diversas definiciones. Algunas rozan lo mágico, otras lo esotérico y muchas de ellas lo pseudocientífico. Una de las definiciones que he encontrado en más de un texto (y que me ha llamado la atención) dice que, en el universo, todas las cosas se atraen.

En esa definición se echa de menos la presencia de un observador. Como dice un *koan* zen, si un árbol cae en mitad de un bosque pero nadie lo presencia, ¿hace ruido? Se necesita una mente que observe.

Por ello, me gusta más otra definición, también extendida, que dice que nuestros pensamientos atraen cosas. Ahí ya se vislumbra un observador. Pero esta definición todavía no es lo suficientemente clara. Tú sabes que si piensas en un coche, no aparecerá de inmediato ante tu puerta, aunque si tomamos esa definición al pie de la letra, ¡parece sugerir que tendría que ser así!

Podemos dar un paso más mediante otra definición (también extendida) que dice que nuestros pensamientos se convierten en cosas. Esta definición ya es más accesible, aunque falta especificar que es así a través de la repetición.

Teniendo en cuenta todas esas limitaciones, te confieso que ninguna de las anteriores definiciones me gusta... Mi definición favorita (a la par que antigua) es la que dice que nos convertimos en aquello en lo que pensamos la mayor parte del tiempo. Es muy completa, porque nos indica que nuestros pensamientos se pueden convertir en hechos si formamos hábitos. A través de la repetición, nuestros pensamientos se programan en nuestro subconsciente, que nos ayuda con todo su potencial para alcanzarlos por la vía más rápida.

¿Verdad que ahora parece mucho más sensato esto de la ley de la atracción?

Es una ley universal

Una ley universal se cumple siempre, en todo lugar y bajo cualquier circunstancia. Por ejemplo, dos cargas eléctricas positivas siempre se repelen. Dos cuerpos con masa siempre experimentan una fuerza de atracción mutua. Son dos ejemplos de leyes universales de carácter científico (como aprenderás más adelante, también existen las leyes universales no científicas). Dichas leyes se cumplirán tanto si estás en la playa, como en la montaña, a cualquier hora del día, tanto si estás feliz como si lloras. ¡Por eso son leyes universales!

Lo mismo ocurre con la ley de la atracción. Se cumple siempre, en todo lugar y bajo cualquier circunstancia.

Se trata del poder de tu mente subconsciente

Una forma de comprender la ley de la atracción es pensar en tu subconsciente, y el gran poder que encierra. Al subconsciente no le gustan los razonamientos, los juicios, los argumentos, etc. Cuando consigues que le llegue una orden, no la cuestiona ni intenta comprenderla. Sencillamente, se pone a trabajar en ella de inmediato, desplegando todo su potencial (incluso mientras duermes). ¡Y es mucho potencial!

La ley de la atracción consiste precisamente en eso... Tienes que lograr que tus deseos lleguen a tu subconsciente, para que te ayude a alcanzarlos por la vía más rápida.

Para lo bueno, y para lo malo

El subconsciente no juzga. Cuando consigues que le llegue una orden, la ejecuta sin más. Si lo que le haces llegar te ayuda a avanzar hacia tus deseos, te ayudará (y mucho). Sin embargo, si lo que le transmites va en contra de tus intenciones, será tu peor oponente. Desde tu interior, y con un potencial que supera al de tu mente consciente, se opondrá a tu avance hacia el éxito.

Por eso se suele decir: «Cuidado con lo que piensas, porque se puede hacer realidad». La verdad es que no es necesario llevarlo a ese extremo. No se trata de tener miedo a tu propia mente, ni mucho menos. Se trata de que seas consciente de que aquello que alcanzas por la vía más rápida se corresponde con lo que has ordenado a tu subconsciente. Por otra parte, la cuestión es ser consciente de que, cuando no logras lo que deseas (e incluso parece que todo se opone a que lo consigas), no sucede por casualidad... Es una orden incorrecta que has conseguido instalar en tu subconsciente.

Lo que no es la ley de la atracción

No es una ley científica

La ley de la atracción es una ley universal. Cuando la pongas en práctica, lo admitirás sin lugar a dudas.

Pero no se trata de una ley científica. Así que no es compatible con el método científico. Entre otras cosas, lo anterior quiere decir que no puedes realizar un mismo experimento hoy, mañana y pasado mañana y obtener los mismos resultados, ni tampoco verás resultados de forma instantánea. La ley de la atracción (como verás más adelante) funciona de modo distinto.

Evita la pseudociencia, pero con sentido común

Si investigas en internet, no es raro que antes o después te encuentres algún texto en el que se sugiere que la ley de la atracción es ciencia. Debes saber que esa afirmación es de carácter pseudocientífico (en otras palabras, falsa ciencia).

La ley de la atracción no es compatible con el método científico. Como mínimo, porque no puedes realizar un experimento reproducible y repetible con dicha ley universal. Así que no es ciencia, no hay duda de eso. Pero eso no quiere decir que la ley de la atracción deje de ser cierta.

Recuerda las palabras de Albert Einstein: ni todo lo que existe se puede demostrar, ni existe todo lo que se puede demostrar. Si solo crees en lo que puede demostrar la ciencia, te perderás muchas cosas reales como la vida misma. Y, quién sabe, quizá algún día se produzca una de esas revoluciones científicas donde el paradigma cambia por completo, y las teorías que toda la comunidad científica aceptaba como ciertas (y en las que creías ciegamente) se dejan de lado, y se cambian por otras...

La ciencia es una forma muy rigurosa de adquirir conocimiento, y proporciona una gran credibilidad. Pero existen otras formas de conocer. Una de ellas es a través de la experiencia. Hay cosas que no se pueden demostrar mediante un experimento científico pero que tú puedes experimentar y son más ciertas que la vida misma. Por ejemplo, la ciencia te puede decir que, cuando eres feliz, se producen determinadas reacciones en tu cerebro, o se liberan ciertas sustancias, etc. Pero eso no es la felicidad... Son efectos derivados de la felicidad. La causa (la felicidad en sí) solo puedes conocerla mediante tu propia experiencia.

Algo parecido ocurre con la ley de la atracción. No la puedes probar a través de ningún experimento científico, pero puedes experimentarla en el mejor laboratorio que conoces: el de tu experiencia. ¿Qué mejor prueba podrías pedir?

Siempre funciona

Si investigas en internet, encontrarás más de un testimonio que dice algo así como «la ley de la atracción no me ha funcionado». En realidad, es una afirmación que no se sostiene.

Puesto que la ley de la atracción es una ley universal, funciona siempre. Ahora bien, otra cosa muy diferente son los resultados que proporciona. Si la utilizas correctamente, te aportará los resultados que esperas (al menos no te disgustarán). Sin embargo, si la utilizas de forma incorrecta, obtendrás lo que no deseas y, de algún modo, utilizarás su potencial para ir contra tu propio avance.

Para entenderlo mejor, toma el ejemplo de las leyes de la electricidad. Siempre funcionan, la uses como las uses. Si lo haces bien, puedes encender una lámpara o desarrollar un circuito eléctrico que impulse tareas útiles. Sin embargo, si las utilizas incorrectamente, podrías recibir una descarga. Otro ejemplo es la ley de la gravedad. Puedes tenerla en cuenta para diseñar un ascensor que haga la vida más fácil al subir y bajar por el interior de un edificio. Sin embargo, también podría servirte para caerte desde un árbol y propinarte un buen batacazo si la usas incorrectamente.

Por favor, al usar la ley de la atracción (como cualquier otra ley universal) presta

especial atención a su uso. En el caso de la ley de la atracción, ten presente que se trata de conseguir lo que deseas y no lo que realmente no anhelas.

Tomar la responsabilidad

Como le decía el tío Ben a Peter Parker en Spiderman: «Todo gran poder conlleva una gran responsabilidad». Lo mismo puedes achacar al conocimiento y aplicación de las leyes universales, y eso incluye la ley de la atracción.

Tienes en tu mano un gran poder. Pero la responsabilidad de utilizarlo correctamente es tuya. Debes aceptar la responsabilidad, y eso incluye hacerte cargo de los resultados. Si utilizas incorrectamente la ley de la atracción, obtendrás resultados no deseados. Si eso te ocurre, ¡acepta tu responsabilidad! Haz los cambios necesarios para subsanar el error y evitar que vuelva a pasar.

Si lo deseas, ignóralo (aunque no es lo más recomendable). Pero, ante todo y sobre todo, no culpes a nada ni a nadie, ya sea real (otra persona) o irreal (una entidad imaginaria como la suerte). Si tienes que buscar un culpable, no mires hacia fuera...

No importa lo que creas

La ley de la atracción no es un tema de creencias. No te costará encontrar algún que otro texto que te invite a creer ciegamente en la ley de la atracción. Básicamente, lo que sugieren es que debes creer con toda tu fe en dicha ley, y entonces tus deseos se harán realidad, llegando hacia ti sin que hagas esfuerzo alguno.

En realidad, no es así. Como te decía en la sección anterior, la ley de la atracción funciona siempre, incluso aunque no creas en su existencia. Lo que ocurre es que conviene confiar de alguna manera en dicha ley (pero sin pasarse), y tener mucha seguridad en ti mismo. Por confianza me refiero a no cerrarle la puerta. Si partes de la base de que la ley de la atracción no funciona, entonces lograrás que no te ofrezca los resultados deseados, y de un modo u otro, la harás trabajar en tu contra. Como decía Henry Ford, tanto si crees que puedes lograr algo como si crees que no puedes, en ambos casos tienes razón.

Una falsa creencia (lamentablemente bastante extendida) consiste en pensar que tenemos que pedir lo que deseamos y tener fe en el universo, logrando que esos deseos se hagan realidad y un día vengan hacia nosotros. Se suele decir que el universo nos entrega lo que pedimos.

Si lo piensas, lo anterior no puede ser cierto... Si el universo nos concede nuestros deseos, estamos creando otra nueva fracción. Por un lado estamos nosotros, los receptores del deseo; por otro está el deseo (tangibile o no), y, finalmente, tenemos algo a lo que llamamos universo. Pero en un universo donde reina la unidad y no hay

fracciones, esa situación es imposible. ¿Acaso nosotros no somos parte del universo? Si nos separamos como receptores de un deseo, y la otra parte es el universo, no somos parte del universo...

En el crecimiento personal, el culpable que se esconde tras todo fraccionamiento (irreal, por supuesto) es el ego. Y aquí tienes un caso muy claro basado en la ley de la atracción.

No cierres la puerta a la ley de la atracción. Tampoco creas ciegamente en ella ni esperes que por ello tus deseos se hagan realidad. Confía en que existe esa ley universal y pon de tu parte para que sus resultados te ayuden a alcanzar tus metas. Solo necesitas confiar en ti mismo y saber que esa ley universal está ahí y funciona siempre, siendo tú responsable de usarla de forma apropiada.

No verás resultados si no pones de tu parte

La ley de la atracción funciona siempre, pero requiere que estés alerta y preparado para entrar en acción. De otro modo, difícilmente avanzarás hacia tus metas. La ley de la atracción no es una solución cómoda para obtener el éxito sin esforzarse. ¡Eso no existe!



La ley de la atracción no atrae tu deseo, lo que atrae es un camino hacia tu deseo. Deberás estar atento para ver ese camino o te lo perderás. Incluso si lo ves, no avanzarás salvo que te pongas en marcha. Tus deseos no vendrán hacia ti por sí mismos; debes ir a su encuentro, y eso implica actuar.

No proporciona resultados inmediatos

La ley de la atracción te ayudará a alcanzar tus metas, pero no conseguirás nada si te quedas quieto. Tus deseos no vendrán hacia ti. Debes avanzar hacia ellos. El valor añadido de utilizar la ley de la atracción correctamente es que acelerarás tu avance hacia los mismos. Dicho de otro modo, alcanzarás tus metas más rápidamente. De alguna forma, será como si tu meta y tú acudierais uno al encuentro del otro...

No es magia ni esoterismo

Con todo lo que te he explicado en este capítulo, te resultará fácil comprender que hay poca magia en la ley de la atracción. Lo que consigas, lo conseguirás tú mismo. Lo único es que aprovecharás las leyes del universo para lograrlo por el camino más

rápido.

Tampoco hay componentes esotéricos. No necesitas acceder a un conocimiento secreto, accesible a unos pocos. De hecho, la ley de la atracción no es un secreto. Hay referencias a la misma desde hace siglos, e infinidad de libros y otros materiales publicados al respecto.

Utiliza la ley de la atracción

Ahora ya debes tener claro (al menos, un poco más) que la ley de la atracción es algo más sensato y razonable de lo que comúnmente se piensa. Como ya le has abierto la puerta (al menos un poco), es probable que una pregunta se manifieste en tus pensamientos: ¿qué hago para utilizar la ley de la atracción?

Tienes mucha razón en preguntártelo. Te invito a descubrirlo a continuación.

Visualiza tu deseo

El primer paso para utilizar la ley de la atracción consiste en desplegar el potencial de la visualización creativa. Se trata de crear una imagen mental muy clara de tu deseo hecho realidad. Y tan importante como eso es que te sientas tan sumamente bien como desearías si tu deseo ya fuera real. Para obtener un resultado todavía más poderoso, repite en tu mente una afirmación positiva que refleje la meta que tanto anhelas.

En el capítulo 6 aprenderás cómo poner en marcha la visualización creativa y crear afirmaciones positivas.

Este paso inicia la ley de la atracción y, por ello, es el primero. Los demás (aunque te los explico siguiendo un orden lógico) se aplican en paralelo, sin seguir orden alguno. Cada paso ayuda a que los demás avancen. Vamos a conocerlos mejor.

Detecta la sincronicidad

Cuando lo hayas visualizado, el universo responderá de alguna forma. Alguna vez quizá tu deseo se encuentre ante ti de inmediato. Si es así, ¡enhorabuena! Aunque debo decirte que no es lo habitual.

En el universo se producen cambios. Ante ti aparecerán señales que te ayudarán a ver el camino a seguir. Esas señales se llaman «sincronicidades». Son como casualidades aparentes, pero de casualidad no tienen nada (pues en el universo todo es causal, no casual).

Imagina varios sucesos que no guardan relación causal alguna entre sí. Con lo anterior

quiero decir que ninguno de los sucesos ha dado lugar a los otros, y a su vez, ninguno de los sucesos es resultante de los otros. Son independientes. No hay relación causa-efecto entre ellos.

Ahora, imagina que esos sucesos entran en relación entre sí a través de su significado, y el tejido de fondo que proporciona ese significado es un pensamiento (o varios). En esa situación, se ha producido una sincronicidad.

Veámoslo con un ejemplo: imagina que piensas en un amigo al que hace mucho tiempo que no ves, y esa tarde te cruzas con él por la calle. Esos dos sucesos no guardan una relación de causa y efecto. Tú no estás en esa calle porque hayas pensado en tu amigo, estás allí porque has decidido caminar hacia esa zona. La otra persona está allí por la misma razón. Sin embargo, ambos sucesos están unidos por un pensamiento, se ha producido una sincronicidad. Por cierto, te diré que a través de los años dando charlas y escribiendo sobre la ley de la atracción, he tenido la oportunidad de adquirir la firme convicción de que el ejemplo que acabo de ponerte es más común de lo que parece. ¿Te ha ocurrido alguna vez?

Lo importante es que te mantengas alerta ante las sincronicidades. Cuando seas consciente de alguna, ¡no la desperdicies! Las desperdicias si buscas su explicación. A veces te verás tentado, pues algunas sincronicidades son sumamente asombrosas. Pero no merece la pena, porque buscar la explicación significa buscar una relación de causa y efecto, y eso no es posible, pues se trata de eventos relacionados de forma acausal. Si quieres aprovechar una sincronicidad, no busques su explicación sino su mensaje. ¿Qué te transmite esa sincronicidad? Eres cocreador de la misma, así que nadie mejor que tú podrá hallar la respuesta.

Si no consigues respuesta alguna, toma nota y sigue adelante. Probablemente, en el futuro aparezcan otras sincronicidades que irán relacionándose entre sí y se unirán a la que acabas de encontrar, transmitiendo un mensaje que serás capaz de comprender.

Entra en acción

Las sincronicidades te permitirán ver el camino a seguir, o al menos, el siguiente paso que debes dar. Pero de nada te servirá ver un camino si no lo recorres. Resulta esencial que pases a la acción. Pregúntate qué pasos podrías dar para avanzar sobre ese camino, crea un plan de acción y ponte en marcha cuanto antes.

Es más, te recomiendo adoptar una actitud proactiva. En lugar de esperar a que las sincronicidades aparezcan para actuar, pregúntate cada día qué paso podrías dar para avanzar hacia tus metas y, en cuanto tengas una idea, ponte en marcha de inmediato. Puedes aprender mucho más sobre la proactividad en el capítulo 11.

Quita el freno de las resistencias mentales

Por muy bien que lleves a cabo los pasos anteriores, no avanzarás mucho si «frenas desde dentro». En tu mente encontrarás las razones por las que has llegado tan lejos. De igual forma, en tu mente se encuentran las razones por las que te cuesta tanto alcanzar determinadas metas (e incluso parece que te alejes cada vez más de ellas). Ese freno interior son las resistencias o toxinas mentales. Esas resistencias frenan tu avance desde dentro. Utilizan el gran potencial de tu mente subconsciente para trabajar en tu contra.

«Yo no valgo para esto...», «No voy a ser capaz», «No tengo tiempo...», «No he nacido para esto...» son algunos ejemplos de frases que, a través de nuestro diálogo interior y mucha repetición, convertimos en auténticas resistencias instaladas en nuestro subconsciente, que al final las toma como órdenes y trabaja en esa dirección (la opuesta a la que nos conviene).

Como podrás apreciar en este libro, la ecología mental tiene mucho que ver con combatir y derribar dichas resistencias, ¡así que has encontrado el libro correcto! En el capítulo 6 podrás aprender una técnica muy poderosa y de aplicación general para trabajar tus resistencias. Te recomiendo que te ocupes de este aspecto lo máximo que puedas, pues se trata de la parte más compleja de la puesta en práctica de la ley de la atracción.

Cualquier pequeño avance que realices hacia la eliminación de tus resistencias se convertirá en un gran paso en tu crecimiento personal y en la consecución de tus metas.

No impongas el «cómo»

Como ya sabes, el universo te ayuda a ver el camino. Tú pides claramente el «qué», el universo te responde ayudándote a ver el «cómo», y después entras en acción y eliminas tus propias barreras interiores.

Por ello, no debes jugar a ser el universo... ¡No impongas el cómo! ¡No restes grados de libertad al poder de tu subconsciente! Deja que el universo se encargue de eso. Cuánta gente tiene ante sus ojos la respuesta a lo que pide y no la ve, porque impone desde el principio la forma de conseguirlo.



Una vez me contactó una señora pidiéndome ayuda para usar la ley de la atracción. Quería atraer 6.000 euros para arreglarse la boca. Yo le pregunté qué era

exactamente lo que quería. Me dijo que 6.000 euros. Le respondí que no era cierto... En realidad quería lucir una bella sonrisa, y 6.000 euros eran un interesante medio para conseguirlo. ¡Pero hay muchos más! Cuando cambió ese punto de vista, se dio cuenta de que una vecina suya estaba casada con un buen dentista, y consiguió el tratamiento deseado por un precio y condiciones privilegiadas, que sí podía aceptar. ¡Tenía la solución en la puerta de al lado, y no fue capaz de verla porque en su mente solo veía 6.000 euros!

Por supuesto, el dinero es capaz de solucionar muchas cosas, pero ni siempre puede hacerlo, ni suele ser la única forma... ¡No cierres la puerta a otras posibilidades!

No te pases con la visualización

La visualización creativa (que puedes aprender en el capítulo 6) es un componente esencial para poner en marcha la ley de la atracción. Pero le ocurre como a todo en la vida: las cosas en exceso no son buenas. Si te pasas el tiempo visualizando, te perderás lo que está ocurriendo en cada instante. Pasarás demasiado tiempo en el reino interior de la mente y te perderás lo que ocurre fuera. Será muy difícil que puedas ver las sincronicidades y emprender el camino.

Enciende los motores

Te propongo una divertida analogía entre la ley de la atracción y las partes de un coche:

- ✓ **El volante** te permite indicar hacia dónde quieres ir. Posibilita que definas la dirección que quieres seguir para tomar la autopista correcta. Equivale a la visualización de tus metas.
- ✓ **Las señales de la autopista te ayudan a ver el camino.** Cuando estás en la carretera adecuada, no es necesario que conozcas de memoria cada milímetro de la misma. Basta con que avances, y permanezcas atento a las señales, que te permitirán tomar las salidas correctas y llegar a tu destino. Esas señales equivalen a las sincronicidades. Eso sí, si pasas el tiempo pensando en lo que hiciste el fin de semana, quizá te saltes alguna de las señales y te pierdas. Es muy importante que te mantengas alerta ante las señales para no perderte. ¡Lo mismo ocurre con la ley de la atracción! Es fundamental que te mantengas conectado con el presente, alerta a las sincronicidades. Si siempre tienes la mente en otra parte, te las perderás y andarás perdido, sin ver el camino a seguir.
- ✓ **El acelerador te permite avanzar.** Por mucho que sepas dónde vas y estés atento a las señales, si no aprietas el acelerador, el vehículo no se moverá. El acelerador equivale a entrar en acción.
- ✓ **El freno de mano.** Aunque todo lo anterior está muy bien, si tienes puesto el freno de mano, el coche no avanzará. Equivale a las resistencias mentales, aquellas que te frenan desde dentro.
- ✓ **Si bebes no conduzcas.** ¡Y si estás lleno de toxinas mentales aún menos! En general, las toxinas mentales no solo pueden frenar tu avance, sino que también pueden confundirte y hacer que tomes la dirección equivocada, o incluso que te saltes las señales o confundas su mensaje.

- ✓ **La marcha atrás.** Si pones esa marcha, te alejarás de tu destino en lugar de acercarte. Las resistencias mentales pueden llegar a instalarse profundamente en tu subconsciente y conseguir que te alejes de tu objetivo. Son muchas las personas que invierten una notable energía en su crecimiento personal, y aun así algunas cosas les salen siempre al revés. Si te ocurre, ¡no lo dudes! Has puesto la marcha atrás. Encuentra esas toxinas mentales, y cámbialas por hábitos positivos; así pondrás la primera y empezarás a avanzar.

No es necesario que dediques más de quince o veinte minutos al día. Los momentos ideales son después de despertarte y justo antes de dormirte, ya que tu cerebro está en un estado propicio. Antes de dormir estás a punto de abrir las puertas del subconsciente. Al despertar, aún tienes un pie ahí dentro. Así pues, tu mensaje llegará mucho mejor al subconsciente.

Conecta con el presente

Para ser consciente de las sincronicidades, es necesario que conectes con lo que sucede en cada instante. No resulta fácil mantenerse en el presente, y más con las ajetreadas vidas que llevamos. Por ello, es necesario entrenarse para conectar con el ahora, y el gimnasio al que debes acudir es la meditación. Puedes aprender más sobre meditación en los capítulos 4 y 5.

Mindfulness, concentración y la ley de la atracción

El mindfulness (que conocerás y aprenderás a practicar en los capítulos 4 y 5) te permite extraer el máximo potencial de los pasos clave para aplicar la ley de la atracción. Con ella podrás alcanzar tus objetivos más soñados por la vía rápida. Veamos cómo interviene en cada uno de ellos:

- ✓ **Visualización creativa.** La concentración te permite centrarte en lo que estás visualizando, y logra que muy pocas distracciones puedan arrastrarte fuera de ello. Además, el mindfulness (como añade la ecuanimidad) te permite darte cuenta de que te has distraído, pudiendo retornar cuanto antes a tu objeto de visualización.
- ✓ **Alerta ante la sincronicidad.** Mantente alerta ante esas señales del universo que son sincronicidades, que te dejan ver un camino a seguir o un siguiente paso a emprender. Siempre tienen lugar en el presente. Gracias al mindfulness vivirás tu vida cotidiana en el aquí y el ahora, y eso permitirá que te des cuenta de las sincronicidades y te beneficies de ellas. A veces, te sorprenderás aprovechando una sincronicidad de forma casi automática. En esos casos, ¡no dudes de que estás fluyendo!
- ✓ **Entrar en acción.** El mindfulness te permite darte cuenta de la mejor forma de entrar en acción en cada momento, y logra que la enfoques hacia tus objetivos. Te ayuda a adoptar una actitud proactiva, sinónimo de éxito, y resulta imprescindible para alcanzar tus metas y objetivos. Además, cuando tu conducta sea reactiva (lo contrario de proactiva), te darás cuenta mucho más rápido y podrás enderezar tus acciones. Puedes aprender mucho más sobre la proactividad en el capítulo

11.

- ✓ **Eliminar resistencias.** Esta parte tiene mucho que ver con la higiene mental, y el mindfulness juega un papel clave. Te permitirá ser consciente de la aparición de resistencias mentales y decidir cuál es la acción necesaria para invertirlas. Al utilizar la ley de la atracción, la mejor forma de avanzar es quitar el freno (las resistencias) que nos imponemos nosotros mismos desde el interior. En esos casos, el mindfulness tiene mucho que ofrecerte.

Capítulo 13

Da sentido a tu vida con una misión

En este capítulo

- ▶ Qué es tu misión personal
 - ▶ Por qué es tan importante que tengas clara tu misión
 - ▶ Descubre tu misión
 - ▶ Escribe tu declaración de misión personal
-

Este capítulo te adentra en el sendero de tu conexión con la felicidad. Si has leído y puesto en práctica las partes III y IV de este libro, seguro que ya sabes dónde se originan los principales obstáculos que te separan de la felicidad, los cuales eliminan hábitos incorrectos y siembran nuevos hábitos positivos. Seguro que ya has empezado a desintoxicar tu mente. Si aún no lo has hecho, te lo recomiendo (no es necesario que sea antes de leer y aplicar este capítulo).

Pero lo anterior no te hará feliz automáticamente ni te otorgará éxitos de forma milagrosa. Te encontrarás en las mejores condiciones para conectar con la felicidad, y probablemente ya habrás experimentado destellos de la misma. Pero eso no significa que tengas claro hacia dónde vas, ni que tu vida tenga sentido, dos aspectos esenciales para tener éxito y ser feliz. Para alcanzar el éxito, el elemento clave que necesitas es una visión. Si quieres que tu camino hacia el éxito transcurra por un sendero de conexión con la felicidad, necesitas una misión. En este capítulo conocerás la misión, mientras que el capítulo 15 te acercará hacia la visión. Dotar a tu vida de una misión es esencial. ¡Veamos por qué!

Distingue el éxito de la felicidad

Muchas personas confunden el éxito con la felicidad. Piensan que el día que alcancen el éxito en determinados proyectos serán felices. «Cuando conduzca el coche de mis sueños, seré feliz». «Cuando viva en una mansión en Beverly Hills, seré feliz». ¿Te

suenan ese tipo de frases? Seguro que sí. A mí también. Y es normal, somos humanos. Pero debes saber que esas afirmaciones son tan ciertas como decir que dos y dos son cinco... El 99 por ciento de las veces esa historia no acaba con un final feliz. Al alcanzar los éxitos pretendidos, uno ya está pensando en los siguientes éxitos necesarios para ser feliz, con lo cual, la felicidad dura poco (o nada). Desde luego, no parece que el éxito equivalga a la felicidad.

Puedes también planteártelo de otro modo: seguro que conoces a más de una persona que tiene éxito pero no es feliz. Basta encender el televisor para encontrar numerosos ejemplos. Si gente con tanto dinero y posesiones, y que tiene recursos para hacer realidad sus deseos no es feliz, quizá sea cierto que el éxito no equivale a la felicidad... Queda claro que se puede tener éxito y no ser feliz. Pero también es posible ser feliz y tener éxito, las dos cosas a la vez. Para lograrlo, como mínimo necesitarás una misión y una visión. La visión (sobre la que puedes aprender en el capítulo 15) tiene que ver con el éxito, mientras que la misión se relaciona con la felicidad.

Ser, hacer, tener...

El éxito tiene que ver con alcanzar. La felicidad no quiere saber nada de eso más bien tiene que ver con ser. Los verbos «hacer» y «tener» tienen mucho que ver con el éxito. Sin embargo, a la felicidad le gusta más el verbo «ser». No se puede tener ni hacer la felicidad. Pero se puede ser feliz.

Cuál es tu misión personal

Tu misión personal te ayuda a comprender para qué estás en el mundo. Todos venimos al mundo con un propósito. Todos nacemos con talentos únicos y algo que aportar. Queramos o no aceptarlo, es así. En el fondo, para ser felices necesitamos saber cuál es ese propósito. Si quieres verlo de otro modo, si no lo conoces, llegará un momento en el que sufrirás por ello.

Un ejemplo de misión podría ser «Erradicar el hambre en el mundo». Una persona con esa misión sabe cuál es su finalidad. Se levanta cada día con infinidad de ideas para lograrlo. Emprende proyectos en ese sentido. Toma decisiones teniendo en cuenta su misión. Sabe separar las cosas importantes de las que no lo son gracias a esa misión. Cuando se va a dormir cada día, evalúa si ha hecho bien su trabajo siguiendo unos parámetros. Se pregunta: «¿He cumplido con mi cometido?».

Historias de búsqueda de la misión

Seguro que has visto infinidad de películas en las que una persona vive una vida normal y rutinaria, feliz con lo que hace y convencida de cuál es su sitio, y un día sucede algo que le hace darse cuenta de que esa no es su vida... De que está en el mundo para algo distinto... Lo deja todo y emprende una aventura para encontrar su misión.

También puedes encontrar ejemplos en infinidad de libros. Superhéroes que quieren descubrir quiénes son y qué aportarán con sus poderes, personas que viven con los más grandes lujos y se dan cuenta de que están aquí para ayudar a quienes tienen menos, etc. La lista es inacabable. Unas historias serán ficticias y otras no, pero tras ellas se esconde la búsqueda de la misión.

También encontrarás infinidad de personajes históricos que han dejado huella en la historia. Todos ellos han encontrado su misión y han vivido en sintonía con ella, a veces tras una larga búsqueda. En otros casos encontrarás historias sobre personas que hacen cosas maravillosas y saben cuál es su misión, que recuerdan una y otra vez.

Un ejemplo de ficción lo encontramos en la película *El hombre de acero*, donde vemos a un joven Superman consciente de sus poderes y que sabe que está en la Tierra por una razón que debe descubrir: su misión.

Otra bonita historia (esta real) es la de Siddharta Gautama (Buda), que nació y vivió como un príncipe durante años. Desde pequeño, su padre descubrió en él su inclinación hacia los aspectos espirituales, algo que no le gustaba demasiado. Para evitar que Siddharta se sintiera atraído hacia una vida espiritual, lo rodeó de los mayores lujos, de manera que nunca sintiera la necesidad de salir del palacio. Pero un día logró que le llevaran al exterior. Allí se topó cara a cara con el sufrimiento. Vio de cerca la muerte, la pobreza, el hambre, la vejez y la enfermedad, aspectos totalmente nuevos para alguien que tenía salud, juventud y todo lo que pidiera dentro de aquel palacio, y a quien se le había mantenido alejado de esas realidades. A partir de ahí, se dio cuenta de que su misión en la vida era encontrar una solución para el sufrimiento humano, y emprendió un largo viaje (en el que llegó al extremo opuesto, el del ascetismo), alcanzó la liberación del sufrimiento y después difundió las grandes verdades que había descubierto y el camino para liberarse del sufrimiento humano.

¿Y qué me dices de películas de animación tan antiguas y bonitas como *Dumbo*? Nos recuerda que todos nacemos con talentos únicos, y aunque puedan ser motivo de burla ajena, si somos conscientes de ellos, sabremos cómo utilizarlos positivamente para contribuir a este mundo. *Dumbo* nace con grandes orejas, y por eso se ríen de él. Participa en diferentes números de circo sin éxito ni satisfacción alguna.

Finalmente se da cuenta de que aquellas grandes orejas de las que tanto se burlaron los demás animales del circo no son un defecto que le hace único, sino lo contrario... ¡Son un talento único que le permite volar, disfrutar haciéndolo, y convertirse en una estrella que aporta al circo algo único!

Un gran ejemplo de persona con una misión clara es la madre Teresa de Calcuta. Ella descubrió su misión desde temprana edad, orientada a ayudar a las personas más pobres e indefensas, y se entregó a ella de por vida.

Te invito a reflexionar sobre personajes, películas, libros y otros medios en los que has conocido historias de personas que encuentran su misión y que viven en sintonía con ella. Esto te ayudará a comprender cuán importante es tener una misión que le dé sentido a tu vida. Te resultará inspirador y te motivarás para encontrar tu propósito. Si ya lo tienes, te animará a seguir reforzando tu conexión con el mismo. En este capítulo puedes encontrar las claves.

¿Por qué hacemos lo que hacemos?

Los seres humanos necesitamos saber por qué hacemos todo lo que hacemos. Resulta esencial para mantener la motivación. Cuando no tenemos respuesta ante esa pregunta, más pronto o más tarde terminamos desanimados. Una persona con un claro sentido de la misión encuentra respuesta a esa pregunta y no pierde su entusiasmo. En los momentos en los que pierdas la conexión con la motivación, la misión te ayudará a reconectar. No lo dudes: tener clara tu misión te protegerá contra el desánimo, y lo que es más, te mantendrá entusiasmado con lo que haces.

Mantén la motivación gracias a tu misión

Seguramente, alguna vez has tenido que hacer un trabajo que aborrecías y te ha mantenido ocupado durante muchas horas, y además de exigirte un esfuerzo importante. En esos casos llega un punto en el que (aunque solo sea con la voz de tu mente) te preguntas por qué lo estás haciendo, cuando podrías estar haciendo otras cosas que te llenasen mucho más. Si no tienes respuesta, surgirá el desánimo, y esa pregunta retumbará en tu mente una y otra vez, haciendo cada vez más duro el desarrollo de la actividad. Ahí tienes un caso muy claro de pérdida de la motivación por no saber por qué hacemos lo que hacemos.

Si tienes clara tu misión, tendrás una respuesta inmediata a tu pregunta (te la da tu misión) y recuperarás la motivación. O quizá te sirva para darte cuenta de que estás invirtiendo mucho tiempo y energía en algo que entra en conflicto con tu misión, lo que representa una alarma temprana de que no estás conduciendo tu vida correctamente y es importante que la endereces, poco a poco y dentro de las posibilidades de cada caso. Lo mires como lo mires, la misión te ayudará, y mucho.

También resulta oportuno que recuerdes casos en los que has realizado tareas muy aburridas y que te consumieron mucha energía pero las realizaste con el máximo entusiasmo. ¿Verdad que sabías perfectamente por qué hacías lo que estabas haciendo?

Logra que tu visión, objetivos y metas estén bien encaminados

El correcto establecimiento de metas y objetivos, en línea con una visión de tu futuro a largo plazo, es esencial para cultivar el éxito. Tener clara tu misión te ayuda a establecer tu visión correctamente (sobre la visión puedes aprender mucho más en el capítulo 14), y de ahí derivar metas y objetivos que te lleven por el camino correcto, logrando el éxito y ser feliz.

Emprende cada paso con confianza

Tu misión te ayuda a comprender para qué estás en este mundo y qué aportas. Como tienes una motivación para todo lo que haces, caminas por la vida con confianza. Das cada paso con mayor firmeza y seguridad, puesto que sabes que haces lo correcto al

cumplir con tu misión. Disfrutas más de cada paso, y eso refuerza tu conexión con la felicidad.

Misión y presente

Cuando hablamos de visión, objetivos y metas, nos referimos a elementos que se pueden alcanzar. Ante una meta, sabemos lo que queremos lograr, lo lejos que nos encontramos de conseguirlo, e incluso podemos prever cuándo la alcanzaremos. Y cuando la alcanzamos, lo sabemos.

Sin embargo, tu misión personal es de otra pasta. La misión no se puede alcanzar. Pero puedes cumplirla cuando tú quieras (a poder ser, en cada instante).

Imagina que eres una persona cuya misión es sembrar la paz en su país, y has conseguido culminar con éxito varios proyectos, convirtiendo tu ciudad en un lugar más pacífico. ¡Eso no quiere decir que la historia acabe ahí! En tu país hay más ciudades en las que podrás sembrar la paz, así como infinidad de nuevos proyectos en los que podrás embarcarte, en línea con tu misión.

Toma decisiones acertadas (o huye de las desacertadas)

Tomar decisiones suele ser muy difícil para cualquier ser humano. ¡Qué te voy a contar! Sin duda, más de una vez te habrás enfrentado a decisiones difíciles, en las que no resulta (ni de lejos) evidente decidir entre las opciones que barajas. La buena noticia es que una misión puede ayudarte. Quizá no sea suficiente para decidir cuál es la opción correcta pero, como mínimo, te ayudará a reducir el número de opciones, lo cual es de agradecer.

¿Cómo hacerlo? Es sencillo. Analiza cada opción, una a una. Las que entren en conflicto con tu misión, ¡elimínalas!

Permíteme ponerte un ejemplo extremo y ficticio. Imagina que eres ingeniero de profesión y tu misión consiste en cuidar la Tierra. Ahora imagina que te encuentras ante tres ofertas de trabajo (sí, ya sé que en las circunstancias de crisis que existen en el momento de escribir estas líneas cuesta de creer, pero merece la pena ser positivos). Una de las ofertas tiene un sueldo astronómico, pero consiste en diseñar unos circuitos que se usarán para desarrollar una bomba nuclear. Obviamente, ese trabajo choca de frente con tu misión, y lo correcto es rechazar la opción. De otro modo, cobrarás mucho, pero algún día comenzarás a sufrir un conflicto interior, y empezarás a preguntarte por qué estás haciendo lo que haces. No podrás ser feliz, pues tu trabajo cotidiano se opone totalmente a tu misión. Como te decía, el ejemplo es extremo, pero si la misión puede ayudar a eliminar opciones en un caso como este, ¡seguro que puede ser muy útil en los casos más comunes de la vida cotidiana!

Genera ideas con facilidad

Cuando tienes una misión personal, las ideas fluyen como nunca. La misión inspira infinidad de ideas, proyectos, soluciones creativas a problemas determinados, etc. Y lo mejor de todo, asegura que todas esas ideas, proyectos y soluciones responden a tu propósito en la vida, por lo cual serás feliz al realizarlas, llevar a cabo tus proyectos y resolver problemas. ¿No es maravilloso?

Levántate cada día con entusiasmo

Tener una misión es inyectar felicidad en tu vida. Cuando tienes clara tu misión, te levantas repleto de entusiasmo, nuevas ideas y proyectos en armonía con ella. ¡Es posible que muchas de esas ideas se generen mientras duermes!

Y no solo generas ideas, sino también acciones concretas para comenzar a moverte o seguir progresando con esos proyectos. Y no únicamente acciones, sino algo igual de importante: entusiasmo y motivación para ponerte en marcha de inmediato, disfrutando de cada paso que des. Sentirse entusiasmado por un proyecto es una de las sensaciones más gratificantes que hay y (en mayor o menor medida) se siente la conexión con la felicidad. ¡Es grandioso! La forma de llegar a experimentar ese júbilo comienza por definir una misión.

Cómo encontrar tu misión personal

Con lo explicado anteriormente, es probable que te sientas muy animado a encontrar tu misión. Fíjate que digo «encontrar» y no «buscar», ni «crear». Y es que una misión no se busca, se encuentra. Por supuesto, para encontrar, tendrás que buscar. Dicho esto, te preguntarás dónde... La respuesta está en tu interior.

Encontrar tu misión es un proceso de autodescubrimiento. Debes conocerte a ti mismo mejor de lo que lo has hecho jamás. No en vano, intentas descubrir para qué has venido a este mundo. ¡Es algo muy profundo!



Con lo dicho, seguramente ya te has hecho a la idea de que encontrar tu misión es algo muy complejo. Y te doy la razón. No la encontrarás en cinco minutos, ni siquiera en un día. Probablemente necesites un mes... Hay quien ha necesitado un año... Y muchas personas han necesitado toda una vida. Pero no dejes que esto te desespere. No tendrás que trabajar durante años hasta tener bien definida tu misión y

empezar a experimentar sus beneficios. Se trata de un proceso gradual que te cambiará la vida desde el principio, e irá a más a medida que avances con tu misión. Se trata de comenzar por algo imperfecto (una especie de borrador) que madurará con el tiempo. No te llevará más de cinco minutos al día, y conforme avances, aún será menos.

Para encontrar tu misión tienes que buscar respuestas en lo más profundo de tu mente. Si intentas hacerlo de forma consciente, te darás cuenta de que es imposible lograrlo por esa vía. En algún momento deberás dejar espacio a tu subconsciente para que te ayude.

En particular, se trata de responder a tres preguntas clave, que te presentaré en los siguientes apartados. Comienza por planteártelas, encontrar respuestas y anotar en una libreta todo lo que se te ocurra. A medida que avance el capítulo descubrirás qué debes hacer después con esa información.

¿Cuáles son tus talentos?

Todos los seres humanos tenemos talentos únicos con los que aportar algo a este mundo. Cuando los ponemos en práctica, nos sentimos felices. ¿Cuáles son los tuyos? Si crees que no los tienes, recuerda que existen, aunque quizá no seas consciente de ellos. Toma la determinación de observarte para detectarlos. Hay quienes han nacido para la música, otros para las matemáticas, algunos para guiar a otras personas, otros para el deporte... Cada persona es un mundo. Tú eres un mundo. ¡Descubre qué te hace único! En el recuadro «Descubre tus talentos» encontrarás un ejercicio práctico que te ayudará a conseguirlo.

El objetivo de esta primera pregunta es garantizar que tu misión esté conectada con tu pasión (y me refiero a su significado de entusiasmo, determinación y emociones positivas por una tarea, tema o idea concreta). Cuando tengas una misión conectada con tus talentos, la convertirás en fuente de pasión por todo lo que hagas. En efecto, todo lo que hagas en línea con tu misión manifestará esos talentos naturales, y generará entusiasmo por lo que llevas a cabo. De esta forma, crearás las bases para que tu vida transcurra por el sendero de la felicidad, a través del disfrute de todo lo que haces. ¿No es maravilloso saber que haces lo correcto cada día, contribuyendo a tu propósito, y además disfrutas de lo que realizas?

Hablar de pasión y talentos suele llevar a equívocos. Es importante que recuerdes que puedes generar pasión por determinadas tareas o temas, sin necesidad de que ello esté conectado con tus talentos. Un buen ejemplo son las aficiones. No se nace con ellas, sino que se desarrollan mediante el hábito (es decir, la repetición), y su objetivo es el entretenimiento y la satisfacción. Por ejemplo, quizá hoy no te guste el fútbol, pero si empiezas a ir con tus amigos cada fin de semana a ver los partidos del equipo de

primera división de tu ciudad, es posible que, con el tiempo, desarrolles una gran afición por el fútbol, que podría convertirse en auténtica pasión. Sin embargo, eso no necesariamente quiere decir que hayas nacido con dotes para el fútbol ni vayas a convertir tan apasionante deporte en el eje sobre el que gira el propósito de tu vida.

En otras palabras, pueden apasionarte muchas cosas, y eso no tiene nada de malo. ¡Es maravilloso! Pero, al margen de ello, es importante que tu misión personal derive en auténtica pasión por todo lo que haces cuando la cumples y, para ello, es imprescindible que la conectes con tus talentos únicos.

Además, permíteme poner también el acento sobre otro matiz importante. Cuando te hablo de talentos, no me refiero a habilidades. Como explicaba el gran Stephen R. Covey, se pueden tener habilidades en áreas donde uno no tiene talento. Es posible que en diversas ocasiones decidas asumir el esfuerzo necesario para desarrollar determinada habilidad, por ejemplo, porque lo requiera tu trabajo. ¡Y si pones empeño, disciplina y perseverancia, seguro que lo consigues! Pero eso no quiere decir que cuando pongas en marcha esa habilidad, te apasione. Tus talentos únicos son algo muy diferente. No tienes que desarrollarlos como una habilidad, puesto que has nacido con ellos. Y cuando los manifiestas en una actividad, siempre sientes pasión.

En resumen, las habilidades son muy importantes y te animo a adquirir las que consideres necesarias. Pero a través de tus habilidades no necesariamente encontrarás la pasión y el entusiasmo. Sin embargo, a través de tus talentos únicos entrarás en contacto con la pasión por todo lo que haces.

Como mínimo, lo que te acabo de proponer resulta tentador... ¿Te animas a encontrar tus talentos?



Descubre tus talentos

¡Encuentra tus talentos y logra que tu misión vaya bien encaminada! ¿Qué es eso que, cuando lo haces, parece que el tiempo se congele y que lo demás deje de existir? Eso que a otras personas parece agotarles mientras que tú disfrutas al máximo y no te cuesta esfuerzo... Esas cosas que, cuando hablas de ellas, otras personas suelen decirte que te cambia la cara... ¿Te suena? Esas pistas te ayudarán a descubrir tus talentos únicos.

El siguiente ejercicio te ayudará a conseguirlo:

1. Haz una lista (lo más extensa posible) de todas las ideas que se te ocurran sobre

cuál podría ser tu talento (o talentos). Hazte todas las preguntas que se te ocurran, incluyendo las siguientes:

- ✓ ¿En qué temas piensas la mayor parte del día y disfrutas realmente con ello?
- ✓ ¿En qué tipo de temas te resulta sumamente fácil generar nuevas ideas?
- ✓ ¿Qué es aquello que, cuando lo haces, te parece como si el tiempo se hubiera parado?
- ✓ ¿Qué cosas te apasionan tanto que serías capaz de hacerlas gratis?
- ✓ ¿Qué cosas puedes hacer o hablar sobre ellas durante horas sin costarte el menor esfuerzo?
- ✓ ¿Qué temas logran que te cambie la cara (por ejemplo, que sonrías o te quedas boquiabierto) e incluso otras personas te lo han dicho más de una vez?
- ✓ ¿Qué temas te capturan de inmediato tan pronto como ves, oyes hablar o lees sobre ellos?
- ✓ ¿Qué cosas haces con muy poco esfuerzo y otras personas no dan crédito?

2. Toma la primera idea de tu lista e imagina que te obligan a no volver a hacerlo jamás. ¿Cómo te sientes? Si te sientes realmente mal, deja la idea. Si te da igual, o te sientes bien, tacha la idea de tu lista (seguro que no es uno de tus talentos).
3. Continúa haciendo lo mismo con todas las ideas de tu lista.
4. Coge la primera idea de tu lista que no esté tachada. Imagina que dedicas tu vida exclusivamente a lo que indica esa idea, y a nada más. ¿Cómo te sientes? ¿Te alegra? Si te sientes bien (o no te sientes mal) deja la tarea (se trata de un posible talento). Si no te sientes bien, tacha la tarea.
5. Repite el proceso con las demás ideas de tu lista que aún no estén tachadas.
6. El resultado será una lista más reducida. Entre las ideas que contiene, probablemente se encuentran tus talentos únicos. Analiza la lista en profundidad. Si es preciso, repite el proceso tomando esa lista como punto de partida.

¿Qué harás con tus talentos?

Cuando sepas cuáles son tus talentos únicos, es preciso comprender qué vas a hacer con ellos. ¿Cómo vas a contribuir con esos talentos? No se trata de fijar un objetivo, sino de algo que guiará el resto de tu vida, y de lo cual se derivarán infinidad de ideas

y proyectos. Por ejemplo, imagina a una persona que se dedica a la ingeniería y cuyos talentos son la creatividad y sus conocimientos en materia de tecnología. Una posible respuesta a la pregunta que nos ocupa sería utilizar esos talentos para desarrollar nuevas invenciones tecnológicas.

¿A quién dirigirás tus acciones?

Ahora que sabes cuáles son tus talentos y cómo deseas contribuir con ellos, debes decidir hacia quién o quiénes deseas orientarlos. ¿Tu comunidad? ¿Tu país? ¿El mundo? ¿Una comunidad específica de personas?

Retomando el ejemplo del apartado anterior, esa persona podría tener una especial sensibilidad hacia los discapacitados y podría orientar sus acciones hacia ellos.



La misión tiene unos hermanos sin los que no sabe vivir: la pasión, la visión y los valores. Debe llevarse estupendamente bien con ellos, como una hermana ejemplar. Con respecto a la pasión, el proceso que has aprendido te garantiza que existe armonía, pero para que todo funcione, debe estar en armonía con la visión y los valores (dos temas sobre los que puedes aprender mucho más en los capítulos 14 y 15).

Cómo trabajar las tres preguntas correctamente

A la hora de responder a las tres preguntas para hallar tu misión, te recomiendo que empieces anotándolas en una hoja, y que dejes espacio suficiente para escribir tus respuestas. Anota todo lo que se te ocurra, en cuanto llegue a tu mente. No es necesario que respondas a las preguntas en orden. Dedicar diez minutos. Tras ese tiempo, tanto si has anotado muchas ideas como si no has escrito ni una, detén el ejercicio. Vuelve a tu vida cotidiana y olvida el ejercicio hasta mañana. Pero lleva tu hoja contigo, por si acaso... Si en algún momento llega alguna idea a tu mente (y es probable que ocurra), anótala lo antes posible en tu hoja. Estás en una fase de recolección de datos, por lo que es esencial que le dediques el tiempo suficiente. Tanto si necesitas una semana como tres, sigue recabando información hasta que creas que tienes suficiente.

Escribe una declaración de misión

Ahora que ya has pasado la fase de recogida de datos (respondiendo a las tres preguntas clave), es hora de poner tu misión por escrito. El resultado es lo que se

define como «declaración de misión». Inténtalo. Tómallo como un primer borrador. Aunque necesites toda una hoja para escribirlo, ya es un éxito.



He impartido infinidad de talleres para ayudar a otras personas a encontrar su misión y su visión, y te garantizo que el mero hecho de formularse las tres preguntas que has aprendido y esforzarse para responderlas cambia a las personas. Algo empieza a transformarse desde lo más profundo de su ser. Y cuando esas personas han puesto por escrito su primer borrador de misión, el cambio ha sido increíble. ¡Te animo a intentarlo! Cada fracción de esfuerzo que pongas en ello te reportará resultados que te impresionarán antes de lo que puedas imaginar.

No dejes de mejorar tu misión

Ahora que tienes un borrador de tu declaración de misión, debes pulirlo y depurarlo poco a poco. Para lograrlo no es necesario (ni recomendable) que inviertas un esfuerzo enorme de una sola sentada. Todo lo contrario, se trata de un proceso gradual, que requiere menos de cinco minutos al día.

Normalmente, el punto de partida es un borrador un tanto extenso, y no hay problema con ello. ¡Es un buen punto de partida! Ahora, para mejorar el resultado, debes abreviar tu declaración de misión.

Todos los días dedica un par de minutos a leer tu declaración de misión, y pregúntate cómo podrías acortarla un poco más. Si se te ocurre algo, ¡perfecto! No tardes en aplicarlo. En caso contrario, no te preocupes y déjalo hasta mañana. Si durante el día se te ocurre alguna idea, anótala de inmediato y, cuando tengas un momento, acorta tu misión.

Paso a paso, tu misión se irá comprimiendo, y eso es señal de que va madurando. Con esa evolución de tu misión, experimentarás un desarrollo paulatino en tu crecimiento personal.



Tu misión debe ser flexible y más bien general. Si es demasiado específica, correrás el riesgo de convertirla en una visión o un objetivo, con lo que perderá su utilidad. Por ejemplo, «Transmitir la paz a través de mi música» es una buena declaración de misión, capaz de dar sentido a los pasos de una persona durante su

vida, si se entrega a tal propósito. Sin embargo, «Crear una asociación musical» es más un objetivo (y, además, mal formulado, pues no tiene asociado un plazo de cumplimiento).



Puedes tener varias misiones. Cuando explico la misión personal, una pregunta que recibo con frecuencia es si solo se puede tener una misión o se pueden tener más. Puedes tener tantas declaraciones de misión como desees. Normalmente, cada una corresponderá a un aspecto importante de tu vida. Por ejemplo, puedes tener una declaración de misión profesional, otra familiar (compartida con tu familia), etc. Por ejemplo, si tu ocupación comprende dos grandes dominios (no necesariamente relacionados), resulta lógico que dispongas de una misión asociada a cada uno de ellos. Lo principal es que todas las misiones que tengas no choquen jamás entre sí. Para evitar conflictos, es aconsejable que limites el número de misiones a las realmente necesarias. Además, es posible evitar conflictos desde el primer momento. Para ello, comienza por definir tu misión personal. Si quieres, llámala «misión de vida». Es la más general y más importante, la que da sentido a tu vida. Después, puedes definir otras misiones, pero asegúrate siempre de que sean compatibles con esa misión de vida. De otro modo, surgirán conflictos que antes o después te harán sufrir. De alguna manera, es como si existiera una jerarquía, en la que tu misión de vida se sitúa en el nivel superior.



En el caso de una misión de carácter profesional, es interesante complementar tu misión con una versión extensa, que te permita comprenderla mejor. Es muy útil para mostrarla en la web de una empresa, asociación, etc.

Todas las semanas (o mejor, todos los días), refresca tu mente con tu misión

No olvides que, al hablar de misión, te descubres a ti mismo. Te adentras en lo más profundo de tu mente, donde se hallan las respuestas que buscas. Con todo lo que has aprendido en este capítulo, tu subconsciente se pondrá a trabajar. Pero no olvides un elemento esencial para obtener buenos resultados: la repetición.

Construye el hábito de leer tu declaración de misión cada día. Si crees que es

demasiado pedir, hazlo una vez a la semana. Es una forma de asegurarte de que grabas esa misión en tu mente, y pedirle a tu subconsciente que te ayude a orientarte con ella. Es probable que, antes de lo que te imaginas, te encuentres actuando y tomando decisiones en línea con tu misión sin apenas esfuerzo.

Ejemplos de declaración de misión que puedes inspirarte...

A continuación encontrarás algunos ejemplos de declaración de misión (tanto a nivel personal como profesional):

- ✓ Crear tecnología para ayudar a personas discapacitadas.
- ✓ Formar a los mejores líderes.
- ✓ Difundir la cultura española por Europa.
- ✓ Tender puentes de fraternidad entre los pueblos del mundo.
- ✓ Acercar las mejores obras literarias a los lectores vía internet.
- ✓ Concienciar al mundo de la importancia de cuidar nuestro planeta.
- ✓ Difundir la historia de España de una forma divertida y amena.
- ✓ Inspirar una transformación positiva en otras personas.

Todas ellas son misiones maravillosas. ¿Te inspira alguna de ellas? En cualquier caso, como te contaba anteriormente en este capítulo, cada persona es única, así que, de cualquier forma, tu misión también lo será.

Capítulo 14

Dale un rumbo a tu vida y sigue tu camino con visión y valores

En este capítulo

- ▶ Qué es tu visión personal
 - ▶ Descubre tu visión
 - ▶ Escribe tu declaración de visión personal
 - ▶ Pon en línea tus visiones personal y profesional
 - ▶ Escribe tu declaración de valores
-

Imagina por un momento que te apasiona viajar en tren. Disfrutas mirando por la ventana, contemplando los paisajes, disfrutando de lugares que solo el tren te permite descubrir. Imagina que tienes un bono que te permite usar todos los trenes que desees (¡ojalá existiera!). Te subes en un tren, y cuando llega a su término, te bajas y te subes en otro. Eres realmente feliz pasando la vida en tren. ¡Además, te sirven el desayuno, la comida y la cena en tu asiento! Disfrutas del paisaje, la comodidad, el servicio, etc. Eres muy feliz, pero no tienes ni idea de dónde estás, adónde se dirige tu tren ni por dónde has pasado... En esa situación imaginaria, ¿no crees que te faltaría algo? ¿Duraría para siempre, la felicidad? Lo más probable es que no.



Un día, mis hijos me pidieron permiso para utilizar mi simulador de vuelo, en mi ordenador. Aprendieron enseguida a despegar y a desplazarse por el aire con gran soltura usando avionetas. Me decían que disfrutaban mucho, y yo los veía muy felices. Pero pasó el tiempo, y cuando ya lo habían utilizado durante unas diez sesiones, me preguntaron cómo se hacía para ir a algún sitio y aterrizar. Como se puede apreciar, la felicidad duró un tiempo, pero como les faltaba un rumbo, no duró

para siempre...

Ser feliz y tener éxito son dos cosas distintas. El éxito tiene que ver con conseguir lo que desees, mientras que la felicidad consiste en disfrutar del camino. En el ejemplo del tren, sin duda eres feliz, y disfrutas del camino. Pero no sabes dónde estás ni adónde vas. Por lo tanto, no tienes metas, objetivos ni un destino ideal que sueñas alcanzar a largo plazo. Esto equivale a no tener éxito. La felicidad durará un tiempo pero, antes o después, te preguntarás dónde te encuentras y adónde te diriges... Te sentirás desorientado y perdido, y eso (poco a poco) derivará en una pérdida de conexión con la felicidad.

¡Afortunadamente, lo anterior era solo un ejemplo, y existen soluciones! El capítulo 13 muestra cómo una misión te puede ayudar a entender para qué estás aquí y por qué haces lo que haces, lo cual te motiva y te conecta con la felicidad. En este capítulo encontrarás la solución al problema de no saber dónde estás y adónde te diriges (es decir, de sentirte desorientado). La solución se llama visión. ¡Vamos a conocerla mejor!



La visión es como la hermana de la misión. Por eso se trata de un elemento sumamente importante. Juntas, te permitirán dotar a tu vida de sentido y rumbo. Adoptarás un criterio para saber separar lo importante de lo que no lo es, decidir qué caminos son buenos para ti, etc. En el campo de la ecología mental, es muy importante mejorar en tu interior, y siempre lo haces por el bien de quienes te rodean. Pero por muy bien que hagas lo anterior, tu vida no tomará un rumbo correcto por sí sola. Es necesario que cojas el volante y la conduzcas por el sendero correcto. Lo conseguirás gracias a tu visión. Además, a través del ejemplo, influirás en otras personas para que hagan lo mismo. Por un lado, contribuirás a que tu entorno comprenda y respete el rumbo que sigues, y, por otro, les inspirarás a definir su propio rumbo. En ese sentido, tener visión es una actitud en completa armonía con la ecología mental.

Define la visión

Para comprender lo que una visión puede aportar a tu vida (y es mucho), es necesario que primero entiendas qué es. Te invito a explorarlo a continuación.



La misión y la visión son dos cosas muy diferentes. Sin embargo, hay que reconocer que, al principio, cuesta comprender esa diferencia. ¡A mí también me ocurrió! Durante este capítulo te daré diferentes pistas para que comprendas esa diferencia. Pero encuentro que no hay nada mejor que un ejemplo, y si procede de la vida misma, ¡mucho mejor! Te propongo tomar como referencia a Susan B. Anthony (1820-1906). Hoy nos puede parecer una barbaridad, pero en su época, la mujer no tenía derecho a votar. Susan B. Anthony vivió infinidad de discriminaciones hacia ella por el hecho de ser mujer, incluso en el seno de organizaciones activistas liberales. Susan B. Anthony tuvo una misión muy clara: reivindicar los derechos de la mujer. Todas las ideas que generó y todas sus acciones estaban movidas por esa misión. Su misión daba sentido a todo lo que hacía. Pero ¿qué hay de su visión? Lo veremos en los siguientes apartados.

Hablamos de soñar

Una visión es un sueño, una esperanza de futuro. Se trata del futuro ideal que quieres conseguir. Es algo que deseas culminar a largo plazo. Sabes que todavía está lejos. Probablemente no tienes ni idea de cómo lo lograrás. Pero sabes que es lo que más deseas. También sabes que tardarás un tiempo, quizá años, no lo lograrás mañana. La pregunta clave para definir tu visión personal es: ¿en qué quieres convertirte en el futuro? Imagina tu futuro ideal, donde todo es perfecto, tal y como deseas.



Susan B. Anthony tuvo una visión clara. Era un auténtico sueño. Ella soñaba con un mundo en el que la mujer no fuera discriminada. Concretamente, ese sueño era el de un mundo en el que la mujer tuviera derecho al voto. Podía verlo en su mente.

Sentido y rumbo

Al igual que una misión proporciona sentido a tu vida, la visión te dará un rumbo. Con ella tendrás el elemento necesario para dotar a tu vida de una orientación clara.

Ese sueño a largo plazo te proporcionará esperanza de futuro y motivación, y te ayudará a guiar tus acciones. Para fijar una meta o un objetivo de manera eficaz, es imprescindible que tengas clara tu visión. Sin un rumbo claro, es imposible orientar

correctamente tus objetivos, metas y acciones.

Todo ser humano que conduce su vida hacia el éxito por el camino de la felicidad necesita una visión (completada con una misión, que encontrarás en el capítulo 13).

Sin visión, antes o después acabamos sintiéndonos desorientados o perdidos en la vida y, desde luego, sin éxito.



Susan B. Anthony dotó a sus acciones de un rumbo claro gracias a su visión. Por ejemplo, creó una publicación periódica de tipo feminista que se llamaba *The Revolution*. Otro ejemplo: en 1872 inició una campaña reivindicativa pidiendo el derecho al voto para las mujeres. Se trata de dos acciones que responden a su visión y que la ayudaron a avanzar hacia la misma.

No es un objetivo ni una meta

Un error común consiste en confundir los objetivos y las metas con la visión. En realidad, son tres cosas bien distintas:

- ✓ **La visión marca un sueño a largo plazo.** Tienes claro cuál es el mundo ideal para ti, pero no tienes ni idea del camino que te conducirá hasta allí. Tampoco tienes claros los detalles de la visión, sino más bien una idea general y un tanto flexible. En otras palabras, posees una idea general del qué, pero ni la más remota idea del cómo.
- ✓ **Los objetivos son una primera división.** Está claro que no podrás alcanzar tu visión con un único paso, y tampoco de la noche a la mañana. Por ello, divide y vencerás. No puedes ver claro el camino que te llevará hasta tu visión. Sin embargo, sí que puedes trazar grandes tramos o fases que te llevarán hacia tu visión. Cada fase termina con la consecución de un objetivo. En el caso de un objetivo, tienes claro qué quieres conseguir (aunque no al cien por cien), pero no tienes muy claro cuál es el camino que te llevará a alcanzarlo. En otras palabras, tienes claro el qué, pero poco claro el cómo.
- ✓ **Las metas son el resultado de seguir dividiendo.** El camino hasta cada objetivo debe dividirse en tramos que terminan con subobjetivos. Lo importante es que tomes el primer objetivo e intentes realizar ese ejercicio de división. Y así hay que seguir dividiendo hasta que nos encontremos con algo a lo que llamamos «meta». Sabrás que te encuentras ante una meta (y no ante un objetivo o subobjetivo) cuando se trate de algo:

- **Medible.** Puedes saber dónde te encuentras respecto a la meta, mediante algún tipo de indicador (o indicadores) de progreso. Por ejemplo, si la meta es terminar diez informes y llevas cinco, sabes que has hecho un 50 por ciento. Cuando alcances la meta, lo sabrás. Incluso puedes hacer estimaciones sobre cuándo la alcanzarás, prevenir posibles retrasos, tomar acciones preventivas y correctivas, programarte mejor el trabajo, etc. En el ejemplo anterior, si has tardado diez días en hacer cinco informes, los cinco informes que te quedan tienen una extensión y nivel de dificultad similar, y dispones del mismo tiempo y energía para entregarte a ello, podrías estimar que te faltan diez días para alcanzar tu meta.
- **Realista.** Se trata de algo que puedes hacer con los recursos con los que cuentas. De no ser así, no estarás ante una meta, sino ante un objetivo, o una visión (o, en el peor de los casos, una utopía inalcanzable).
- **Con un plazo asociado.** Una meta tiene asociada una fecha. A una visión no se le puede poner fecha, salvo que sea de forma muy general (quizá una década o un año, pero nunca a ciencia cierta). A un objetivo se le puede poner una fecha aproximada, a veces un año, otras veces un mes, etc. Pero suele ser con una gran incertidumbre. En algunos casos, podrás controlar esa incertidumbre, pero nunca hablarás de una estimación lo suficientemente precisa y exacta. Por ejemplo, en el objetivo de acabar una carrera puedes anticipar una fecha teórica bastante precisa cinco años antes (¡pero en cinco años pueden pasar muchas cosas!). Sin embargo, a una meta puedes ponerle una fecha precisa, con la incertidumbre bajo control. Puedes asignarle una fecha y, en casos muy específicos, incluso puedes asignarle una hora concreta (hablo de casos muy concretos, por ejemplo una acción urgente de un comité que debe presentar resultados en la sesión plenaria del día siguiente, a las nueve de la mañana).
- **Específica.** En el caso de una meta, debes tener muy claro qué quieres alcanzar. La meta debe estar bien definida, sin ambigüedades. Si no lo consigues, no estás ante una meta.
- **Acotada.** Cuando te encuentras ante una meta, el camino para alcanzarla debe estar muy claro, sin dejar espacio a la incertidumbre. Tienes que ser capaz de definir con claridad los pasos que conducirán a ella. Si no puedes, sigues sin estar ante una meta.

Si las anteriores condiciones no se cumplen, te encuentras ante un objetivo (o subobjetivo si prefieres llamarlo así). En ese caso, sigue dividiendo hasta que te

encuentres con las condiciones anteriores, que te indicarán que ya tienes una meta. Cuando estás ante una meta, tienes perfectamente claro y bajo control el qué y el cómo.



Si intentas definir demasiado tu visión, es fácil que la conviertas en un objetivo. Si te pasas de específico, probablemente acabes convirtiéndola en una meta. Como puedes ver, se trata de un proceso progresivo de fragmentación. ¡Qué razón tiene la afirmación «divide y vencerás»!



En el caso de Susan B. Anthony, el ejemplo de la creación de una publicación periódica llamada *The Revolution* fue un objetivo. Además de que en aquella época el sufragio femenino era un tema controvertido, tenían que conseguir fondos, lograr una distribución a nivel nacional, etc. El qué estaba claro, y el cómo se iba a ir definiendo. En efecto, Susan B. Anthony (junto a su inseparable amiga y también activista Elizabeth C. Stanton) tuvieron el coraje necesario para encaminarse en esa dirección. Otra de sus metas fue lograr la distribución nacional de la publicación. Se trataba de algo específico, medible, con un claro plan de acción, plazos asignados, etc. Y, además, era realista, pues contaban con el apoyo y la financiación de George Francis Train (un empresario americano, defensor de los derechos de la mujer, que a su vez, era racista, y que incluso aspiró a presidente de Estados Unidos).

Alcanzar y cumplir

La misión tiene que ver con el presente. La felicidad también (solo la puedes encontrar ahora, en este instante). Por ello, la misión tiene mucho (o todo) que ver con la felicidad. La misión no se puede alcanzar. Se puede cumplir... ¡Ahora! Y dentro de un rato (que también será ahora), podrás volver a cumplirla. Por eso la misión logra que te encamines hacia el éxito disfrutando de cada paso, por la vía de la felicidad. Sin embargo, la visión sí que se alcanza. Por supuesto, en el futuro. La visión tiene que ver con el tiempo psicológico (lo opuesto al presente). Tiene que ver con el éxito. Y lo mismo se aplica a los objetivos y metas, derivados de la visión.

Cuando alcanzas un objetivo o una meta, sabes que lo has logrado, y esa historia ha llegado a un final feliz. Entonces, debes plantearte nuevos objetivos que alcanzar.

La misión da lugar a infinidad de objetivos, proyectos, metas... Por ejemplo, si tu misión es plasmar la belleza de la aviación en forma de fotografías, y acabas de fotografiar la toma de tierra de un Boeing 747-800 en el aeropuerto Princess Juliana, has cumplido tu misión. ¡Pero eso no quiere decir que la historia se acabe ahí! Siempre podrás buscar nuevas oportunidades de iniciar nuevos proyectos que



Susan B. Anthony cumplía con su misión de reivindicar los derechos de la mujer en todas sus acciones. Mientras creaba *The Revolution*, cumplía con su misión. Cuando creó dicha publicación, alcanzó un objetivo importante que la acercó considerablemente a su visión. El objetivo terminó ahí. ¡Pero no su misión! Quedaban infinidad de nuevos objetivos que plantearse para seguir cumpliendo con su misión. Por ejemplo, otro de sus objetivos fue visitar las principales organizaciones feministas de Europa. Al hacerlo, cumplía con su misión. Cuando lo logró, el objetivo se acabó, pero su misión seguía viva, guiándole hacia nuevos objetivos, que la acercaban paso a paso hacia su visión (su sueño).

No confundas la misión con la visión

Si no abor das correctamente tu visión, quizá acabes escribiendo una misión (en vez de una visión). De hecho, es un caso más frecuente de lo que parece. Sobre todo, la confusión inicial ligada al aprendizaje hace que, hasta cierto punto, mezclemos misión y visión. Es normal que ocurra al principio, y que uno no se dé cuenta de que confunde conceptos. A medida que maduran la misión y la visión, vamos dándonos cuenta de los matices, comprendemos mejor la diferencia y refinamos ambos elementos. Pero es mejor que comprendas de antemano esa diferencia, pues te evitarás muchas idas y venidas, acortando el camino hacia una correcta definición de tu visión personal.

Al explicar la misión y la visión a personas que jamás se habían planteado esos dos elementos, suelo encontrarme que me dicen, por ejemplo: «Mi misión es acabar la carrera». Eso, en realidad, no es una misión. Es un objetivo que se puede descomponer en subobjetivos (aprobar cada curso), llega a metas (aprobar cada asignatura), y conduce hacia una visión que podría ser «Convertirme en un prestigioso abogado». Desde luego, convertirse en un abogado de renombre es un sueño a largo plazo que guía los pasos en una dirección. Pero no suele ser el propósito para el que una persona está en el mundo. Por ejemplo, una misión sería «Hacer justicia en el ámbito de la propiedad intelectual». Un joven estudiante con esa misión y visión podrá encauzar sus acciones durante la carrera para especializarse en temas de propiedad intelectual, y orientar su futura carrera en esa línea, convirtiéndose poco a poco en un

abogado de renombre, y haciéndolo todo en línea con su misión, como concienciar a los autores de sus derechos, asesorarles, representar su defensa, etc.

Sé que es complejo. ¡No te asustes! La visión suele ser más fácil de comprender, y lo más seguro es que la enfoques correctamente desde el principio (eso sí, asegúrate de que no es un objetivo ni una meta). Los problemas suelen aparecer con la misión, que tendemos a convertir en una visión (como has visto en el ejemplo).



Voy a darte un pequeño truco. Cuando tengas escrita tu misión, pregúntate si es un sueño que puedes llegar a alcanzar algún día, y una vez alcanzado, tendrías que crear otro nuevo sueño. Si es así... ¡no es una misión, es una visión! Recuerda que una misión no es alcanzable, sino que se puede cumplir en cualquier momento, tantas veces como quieras y puedas.



La misión de Susan B. Anthony era reivindicar los derechos de la mujer. Hay muchas formas de cumplir con dicha misión. Lamentablemente, a las mujeres en la historia se las ha privado de diferentes derechos. Como puedes ver, ¡la misión de Susan daba mucho juego! Permite seguir muchas direcciones perfectamente compatibles con esa misión. Pero, claro, no se puede abarcar todo... Por ello, entre todas esas direcciones, eligió una a través de su visión: que las mujeres tuvieran derecho al voto. Un día, ese sueño se cumplió (lamentablemente, no vivió lo suficiente para verlo). Cuando un sueño se cumple, hay que crear otro. Sin embargo, su misión se podía cumplir de mil formas, y todavía hoy esa misión sigue siendo válida en muchos lugares del mundo. Aquí tienes un ejemplo real de que una visión se puede alcanzar algún día, mientras que una misión se puede cumplir infinidad de veces, a través de diversos proyectos.

Puedes tener varias visiones (y misiones)

Hasta ahora te estoy hablando de encontrar tu visión, pero en todo momento me refiero a tu visión personal. Esa es la visión principal que debe guiarte en la vida. Pero, por supuesto, puedes tener más en otros aspectos de la vida. Por ejemplo, puedes tener visiones en el ámbito deportivo, en una asociación, en el terreno personal, en la vida familiar, etc. No es malo que tengas varias visiones. ¡Para nada!

Ahora bien, evita que dichas visiones choquen entre ellas. La menor colisión te llevará

(antes o después) a un conflicto interno que no te ayudará a ir hacia el éxito. Imagina tus distintas visiones como si fueran personas que tiran de una cuerda. Si unas visiones estiran hacia el norte y otras hacia el sur, el resultado será inestable. El conjunto avanzará a veces un pasito hacia delante, y otras veces un pasito hacia atrás (como la famosa canción de Ricky Martin). El resultado final será que te habrás esforzado mucho, pero habrás avanzado poco o nada. Sin embargo, si todas las visiones tiran hacia una dirección parecida (¡no hace falta que sea la misma, pero al menos que no sean direcciones opuestas!), el resultado del conjunto será un movimiento de avance bien definido, en una dirección clara.



Toma siempre como base tu visión personal. Esa es la que dirige toda tu vida. Tómala como un patrón de referencia. Es una especie de vector director en tu vida.

Después, que no te tiemble el pulso a la hora de crear nuevas visiones. Pero cada vez que lo hagas, asegúrate de que la visión que acabas de definir es compatible con tu visión personal (es decir, que vayan en la misma dirección). Por ejemplo, si tu visión en la vida es lograr que en tu país no existan animales maltratados, y tu visión profesional es convertirte en el líder de ventas de pieles de visón, tienes un problema... Una visión te llevará dos pasos adelante, y la otra dos hacia atrás, y no tardarás en sentirte desorientado en la vida y en el trabajo.

No te olvides de alinear tus misiones

Lo mismo que te aconsejo para el caso de la visión, te lo recomiendo para la misión: parte siempre de tener una clara misión personal. ¡Esa es la referencia!

No tengas problema en descubrir tu misión en otros dominios de tu vida. Pero cada vez que lo hagas, asegúrate de que esa nueva misión se encuentra en perfecta armonía con tu misión personal. De otro modo, no tardarás en experimentar un conflicto interno que te llevará por todos los caminos menos por el de la felicidad.

Cuando logras que tu misión personal y tu misión profesional estén en armonía, ¡todo es maravilloso! Gracias a tu misión personal te aseguras de que haya coherencia entre todas tus misiones, y de disfrutar de todos los ámbitos de la vida. Gracias a tu misión profesional, además, disfrutas del trabajo. Y gracias a tus otras misiones (en otros aspectos de la vida) disfrutas de los distintos aspectos de tu vida. ¿No es maravilloso?

Cómo escribir tu declaración de visión

Ahora que ya sabes qué es la visión, surge la pregunta obvia: ¿cómo encuentro mi visión? Vamos a verlo (nunca mejor dicho, porque, cuando hablamos de visión, se trata de ver).

Un proceso de visualización creativa

¿Cómo encontrar tu visión? La verdad es que no se puede... Una misión debe encontrarse, pero no ocurre lo mismo con la visión. Una visión debe crearse. O, mejor dicho, como su nombre indica, debe verse. ¿Y dónde la verás? En tu propia mente.

Para encontrar tu visión, debes seguir un proceso de visualización creativa. Se trata de crear tu futuro ideal en tu mente, y verlo como si fuera real. Tan real, que hasta puedas sentirte como si lo estuvieras viviendo ahora mismo. Imagina que dispones de todos los recursos del mundo. No te falta nada. Tienes todo lo que desees. Y no existe obstáculo alguno que te impida lograr todo lo que te propongas. En la vida cotidiana es mucho pedir, pero en tu mente eres tú quien manda, y todo es posible. Entonces, se trata de imaginar con la mayor nitidez posible ese futuro que tanto desees.



Puedes aprender cómo llevar a cabo el proceso de visualización creativa (que te permitirá «ver» tu visión) en el capítulo 6, donde se explica con todo detalle. ¡Te deseo una apasionante visualización y que disfrutes al máximo de tu futuro ideal, por adelantado!



Susan B. Anthony vio claramente su visión en su mente (que es donde debe verse). Su sueño acabó haciéndose realidad, pero ella no vivió lo suficiente para verlo. Pero lo importante es que lo vio en su mente. Gracias a ello, contribuyó a hacerlo realidad. Otro ejemplo fue Disney World (Florida). Walt Disney lo concibió en su mente, pero no llegó a ver su inauguración. Un periodista le dijo a su hermano que era una lástima que Walt Disney no lo hubiera llegado a ver. Su hermano respondió que eso no era cierto... ¡Claro que lo había visto! ¡En su mente!

Las resistencias con las que te encontrarás

Pedirte que visualices el mundo ideal para ti me resulta fácil. ¡Pero de pedirlo a

lograrlo hay un gran trecho! No todo el mundo tiene la misma facilidad para crear imágenes mentales. Incluso quienes visualizan con facilidad deben afrontar dificultades, a las cuales llamamos «resistencias».

Cuando te pones a visualizar, antes o después, tu mente te alejará de tu mundo ideal. Quizá te lleve hacia otros pensamientos, sonidos (externos o generados por tu mente), imágenes mentales, etc. Esas distracciones te alejan de tu visualización, constituyen un obstáculo, y por ello se les llama «resistencias mentales». Tu ego se dará cuenta de que estás soñando despierto con algo que te hace feliz, y hará todo lo posible para oponerse. Intentará apartarte de tu visualización, y querrá que veas sufrimiento donde tú ves felicidad. Para el ego, todo lo que no sea el instante presente es una delicia. Y como ya sabes, tu visión tiene que ver con el futuro, así que el ego tendrá la oportunidad de entrar en acción y hacer de las suyas. Su misión será alejarte de los maravillosos y felices deseos que intentas visualizar.



En cuanto te des cuenta de que te has distraído, vuelve lo antes posible a tu visualización. No te sientas mal por ello. ¡No hay motivo! Recuerda que la mente es así. Lo raro sería que no te distrajeras.

En particular, hay una resistencia mental muy común, con la que seguro que te encontrarás alguna que otra vez: la resistencia del cómo. Estarás visualizando tu futuro ideal, y no podrás evitar preguntarte: «Pero... ¿cómo voy a lograr algo así?». Probablemente no sepas ni por dónde comenzar. En este punto, muchas personas abandonan, pensando que es lo más sensato. No obstante, recuerda que al visualizar debes dejar un pie en el mundo de la sensatez y permitir que el otro pie se adelante hacia un terreno más atrevido, y quizá un poco menos sensato. ¡Debes atreverte a soñar!

Cuando te preguntes cómo vas a arreglártelas para alcanzar tu visión, recuerda que estás ante una reacción de tu mente, y es completamente normal. Es algo que le ocurre a todo ser humano que practica la visualización. Además, no olvides que todas las personas que han tenido grandes visiones y las han hecho realidad (llenando importantes páginas en la historia universal) comenzaron sin tener la más remota idea de cómo iban a lograrlo. No te culpes por no saber cómo alcanzar tu visión. Es normal que no lo sepas. No en vano, la visión tiene que ver con el qué, pero no con el cómo.



Cuando Susan B. Anthony visualizó la idea de crear una publicación

feminista de gran difusión, también se enfrentó a infinidad de incógnitas. Entre otras cosas, necesitaba mucho dinero, una distribución a nivel nacional, etc. Partió de tener claro lo que quería, y poco a poco se fue solucionando el cómo.

¿Te cuesta crear imágenes mentales?

Si eres de esas personas que no logran crear imágenes mentales, o te cuesta mantenerlas en tu mente durante un rato, debes saber que por ello no dejas de tener la capacidad de crear tu visión.

Un truco muy poderoso consiste en crear una expresión visual de tu visión sobre un papel (a la que se suele llamar «mapa del tesoro»), Si te manejas mejor escuchando que viendo, te recomiendo completar ese mapa del tesoro con afirmaciones positivas. Sobre todo ello puedes aprender mucho más en el capítulo 6.

Haz un primer borrador

Cuando consigas ver en tu mente la situación ideal con la que sueñas, tendrás el punto de partida para escribir tu visión sobre un papel. A eso se le llama «declaración de visión».

Idealmente debe ser breve. Una buena declaración de visión suele ocupar una frase, a veces se reduce a algunas palabras. Pero la primera vez, olvida estos detalles.

Considera que estás escribiendo un borrador. Se trata de comenzar con algo imperfecto que ya perfeccionarás más tarde.

Intenta plasmar tu visión con palabras. ¿En qué te quieres convertir? Si te salen quince líneas de texto, no te preocupes. Ese punto de partida es infinitamente mejor que no escribir ni una línea. Por mi experiencia ayudando a otras personas a crear su visión personal, te diré que el mero hecho de realizar ese ejercicio transforma positiva y significativamente a las personas. ¡Felicidades!

No dejes de mejorar tu declaración de visión

Cuando tengas un borrador de tu declaración de visión, debes ir mejorándola poco a poco. No se logra en un día. Quizá necesites meses, y hay quien necesita años. Pero no se trata de un escalón que se asciende en un instante, pasando de un grado inferior a otro superior. En realidad, nos referimos a un ascenso progresivo. Si tardas media vida en crear una declaración de visión perfecta, habrás pasado media vida mejorando constantemente, y se trata de eso, ¿no?

Cada vez que tu declaración de visión se reduzca un poco, tendrás una clara señal de progreso y maduración de tu visión personal. ¡Bravo!

Todas las semanas (o mejor, todos los días), refresca tu mente con tu visión

Una visión no sirve de nada si no se usa. Es muy importante que la mires de vez en cuando. Con dedicar un minuto al día es suficiente. Basta con leerla, nada más. Luego puedes olvidarla y ocuparte de tu vida cotidiana. Si no puedes hacerlo una vez al día, hazlo cada dos días... O cada tres... Lo importante es que seas regular, y crees el hábito de leer periódicamente tu visión.



Antes o después, en los momentos menos esperados, vendrán a tu mente ideas para mejorar tu visión. En cuanto aparezca una, anótala en algún lugar (por el bien de tus paredes, escritorios, servilletas y otros bienes, te recomiendo llevar un bloc de notas, que hoy día casi todos llevamos en nuestros *smartphones*). En cuanto puedas, ocúpate de retocar tu declaración de visión, teniendo en cuenta tu idea. El objetivo no es que sea más extensa, sino todo lo contrario: condensarla un poco más.

Tu visión se grabará en tu subconsciente, y terminará guiándote desde dentro. En ocasiones, te darás cuenta de que has tomado una sabia decisión utilizando tu visión como referencia, y serás consciente después de hacerlo. Eso te indicará que tu visión guía tu vida sin esfuerzo por tu parte, y que tienes el apoyo de la parte más poderosa de tu mente (el subconsciente).

Si quieres que el resultado sea todavía más poderoso, te recomiendo que conviertas tu visión en una afirmación positiva (en el capítulo 6 encontrarás los detalles). Por supuesto, los consejos que te doy para la visión te los recomiendo para tu misión personal.

Lo que una visión personal puede hacer por ti

Una visión personal tiene mucho que ofrecerte. Te permitirá dotar a tu vida de mayor orden, sabiendo dónde te encuentras, hacia dónde vas, y proporcionará mayor confianza a tus pasos. A continuación te mostraré diversas ventajas que una visión puede aportar a tu vida.

Todos necesitamos esperanza

La visión proporciona algo que necesitamos los seres humanos: la esperanza de un futuro mejor. ¡Cuántas veces habremos escuchado esa promesa dicha por otras

personas! Gran parte de las veces no se cumple, ¡pero hay que reconocer que sentimos una gran motivación y entusiasmo cuando la escuchamos!

Por mi parte, no te voy a prometer un futuro mejor, no puedo hacerlo solo. Necesito a alguien muy importante: tú. Por ello, te animo a que te propongas un futuro ideal, y que lo construyas tú mismo. Y la forma de hacerlo es a través de tu visión personal, que te proporcionará ese sueño... Esa esperanza de futuro.



No hay duda que Susan B. Anthony, gracias a su visión y a las acciones que puso en práctica para conseguirla, despertó la esperanza de millones de mujeres a nivel internacional.

Todos necesitamos saber hacia dónde vamos

Una visión personal responde a una necesidad fundamental del ser humano. Por un lado, todos necesitamos saber para qué estamos aquí y cuál es la razón de ser de todo lo que hacemos. ¿Por qué o para qué hago lo que hago? Esa pregunta te la harás antes o después. Si tienes una misión, podrás responder a esa cuestión. ¡Problema solucionado! Sobre esto puedes aprender mucho más en el capítulo 13.

Pero esa no es la única pregunta que te surgirá... Todos los seres humanos necesitamos saber que nuestros pasos nos guían hacia alguna parte. Precisamos estar seguros de que avanzamos hacia algo concreto. Necesitamos una dirección en la vida. ¡Un rumbo! Ese problema lo soluciona la visión personal. Con tu visión, no tendrás duda de hacia dónde vas, porque la visión guía tus pasos.

Encamina correctamente tus metas y objetivos

Si tienes clarísimo lo que son las metas y objetivos, y en qué se diferencian (y seguro que este capítulo te habrá ayudado a conseguirlo), habrás dado un paso muy importante hacia el éxito. Si además dominas el arte de alcanzar las metas y objetivos que te propones, permíteme felicitarte.

Sin embargo, eso no es suficiente. Como te comentaba antes en este capítulo, alcanzar metas y objetivos proporciona una enorme motivación, y te transmite una sensación de felicidad. Pero esa felicidad es (generalmente) falsa. Es condicional. Crees que eres feliz porque has alcanzado tus metas. Pero la verdadera felicidad no es condicional. No depende de condición alguna.



Cada vez que piensas «Si tuviera X, sería feliz», asocias tu felicidad a la consecución de una meta. Estás creando una condición para la felicidad. Pero si te paras a pensarlo, eso no puede ser cierto... Si la felicidad se alcanzara a través de metas, tendrías que pasarte la vida alcanzando metas para ser feliz, y entre meta y meta no habría felicidad. No te preocupes, no es así. La verdadera felicidad siempre está ahí, pero a veces conectas con ella, y otras veces no. No necesitas alcanzar una meta para ser feliz.

Si tus metas y objetivos no te conducen hacia ninguna parte, terminarás desorientado, falto de rumbo, y dándote cuenta de que no eres tan feliz. Vamos, ¡justo lo que te comentaba en la sección anterior!

Pero no te obsesiones, porque tu visión personal está ahí para ayudarte y evitar que caigas en la trampa de la falsa felicidad (la condicional). Cuando tienes clara tu visión, entonces tienes una referencia para crear metas y objetivos bien encaminados. Tu visión es una especie de flecha que señala el rumbo a seguir. Teniendo ese rumbo claro, puedes encaminar correctamente tus acciones y evitar que vayan justo en sentido contrario.

Consigue que misión y visión se lleven como dos buenas hermanas

Es muy importante que tu visión nunca contradiga tu misión. De lo contrario, crearás un importante conflicto interior que, tarde o temprano, saldrá a flote. Por ejemplo, si tu misión es construir un mundo lleno de personas felices, y tu visión es crear una editorial líder en el sector del crecimiento personal, todo está en su sitio.

Sin embargo, si tu misión fuera transmitir la importancia de una alimentación vegetariana y tu visión consistiera en crear la empresa líder en la venta de jamones, me parece que tendrías un pequeño problema... Antes o después, verías las cifras de ventas de jamones, y algo dentro de ti se rebelaría, pues tu misión en la vida se sentiría contradicha.



Asegúrate de que tu visión y tu misión se encuentran en perfecta armonía, y encajan como dos buenas hermanas.

Toma sabias decisiones

Tu visión te ayudará a tomar decisiones en la vida. Al menos te ayudará a simplificar la toma de decisiones importantes. Y si además utilizas tu misión (sobre ella te hablo en el capítulo 13), contarás con más ayuda.



Cuando te encuentres ante un punto decisivo y no sepas qué hacer, te propongo que realices el siguiente ejercicio:

1. Toma una hoja de papel y, en la parte superior, escribe tus declaraciones de misión y visión (que, en teoría, son breves, ¡o están en camino de serlo!). Sobre la declaración de visión aprenderás todos los detalles más adelante en este mismo capítulo.
2. A continuación, escribe el problema que intentas resolver (tienes que tomar una decisión). Te recomiendo que lo hagas en forma de pregunta. ¿Qué posibles soluciones se te ocurren para resolverlo? Haz una lista de todas las opciones que identificas ante ti, entre las que deberás elegir.
3. Toma la primera opción de la lista, y olvida todas las demás.
4. Pregúntate, ¿esta opción choca de algún modo con mi misión? Por ejemplo, si tienes una misión basada en el altruismo, y te encuentras ante una alternativa centrada en acumular dinero aprovechándote de los demás, obviamente se produce un choque. No siempre estará tan claro, así que te recomiendo que te tomes tu tiempo para analizar cuidadosamente la armonía de cada opción con tu misión. Si existe el más mínimo choque, tacha la alternativa de inmediato.
5. Pregúntate, ¿esta opción frena mi avance hacia mi visión o me lleva en sentido contrario? Si es así, no dudes en tachar la alternativa sin darle más vueltas.
6. Repite los pasos 4 y 5 para las demás opciones de tu lista, una a una, hasta procesarlas todas.

Cuando hayas completado el procedimiento, pueden pasar varias cosas. Si lo has tachado todo, algo ha ido mal... En ese caso, quizá hayas procesado erróneamente alguna opción, pensando que entra en conflicto con tu misión o tu visión, cuando quizá no es así. Te recomiendo revisar de nuevo cada opción y pensarlo con detalle.

También es posible que hayas realizado bien el procedimiento pero que tu lista esté incompleta. Con esto me refiero a que quizá no hayas identificado un número suficiente de opciones, con lo que es importante que te esfuerces (tomándote el tiempo

que necesites) para llenar un poco más tu lista. Además puede que tu lista tenga muchas opciones, pero que todas las alternativas choquen con tu misión o visión, para lo cual la solución es la misma: seguir engrosando tu lista.

Asimismo puede ocurrir que en tu lista solo quede una opción sin tachar. Si es tu situación, puedes estar contento, no es lo más frecuente... ¡Supongo que será porque es la situación ideal! En este caso, ya tienes la solución que buscabas, ¡felicidades!

La situación más común es que consigas tachar varias opciones de tu lista y que queden algunas sin tachar. No es el resultado ideal, pero tendrás razones para estar contento, ya que el problema se habrá simplificado y eso siempre es un progreso. Si te concentras en las alternativas que te han quedado, quizá te resulte más fácil seleccionar una basándote en otros criterios o en tu intuición. Otra posibilidad es que te esfuerces por completar la lista con más opciones y procesarlas como has aprendido más arriba. En muchos casos, podrás poner las alternativas que han quedado en un contexto más claro para tomar una decisión, o identificar nuevas alternativas válidas.

¿Que no lo encuentras fácil? Te doy la razón. Tomar decisiones no es tarea sencilla. Pero si aplicas este procedimiento, te resultará menos difícil. Y no me des las gracias a mí... ¡Dáselas a tu visión y misión!

Pon valores en tu vida

Todos hemos oído hablar sobre los valores y suele ser algo sobre lo que reflexionamos más de una vez. Pero ¿qué son los valores? Más o menos, tenemos una idea clara de lo que son, pero definirlo con palabras no le resulta sencillo a todo el mundo. En todo caso, lo que de verdad importa es que cada ser humano tenga muy claros cuáles son los suyos. Lamento decir que esa parte no se presenta demasiado clara... Aclarar cuáles son tus valores y su orden de prioridad, y ponerlos por escrito, es un ejercicio que transforma tu vida de forma positiva. No se me ocurre mejor complemento para tus declaraciones de misión y visión que una declaración de valores.

Qué son los valores

¿Qué es lo que consideras más importante en la vida? Piensa no solo en una, sino en varias cosas. Y no me refiero a posesiones materiales. ¿La amistad? ¿El trabajo? ¿La familia? ¿Tu salud?

La respuesta a esa pregunta son tus valores. Tener claros cuáles son resulta esencial para tu crecimiento personal. En el marco de la ecología mental, ser consciente de tus valores y reconocer los de quienes te rodean te puede ayudar a comunicar de una

forma mucho menos tóxica.

Tu forma de andar el camino

Los valores definen tu forma de actuar y, aunque no siempre seas consciente, determinan las decisiones que tomas en la vida.

Imagínate a dos personas que tienen exactamente las mismas declaraciones de misión y visión. ¿Significa eso que sus destinos serán los mismos? ¡En absoluto! Cada persona tomará sus propias decisiones y actuará de un modo particular, por lo que seguirán caminos distintos en la vida, y su destino será diferente.

Hay varios factores que pueden marcar la diferencia en la forma de actuar y de tomar decisiones de las dos personas del ejemplo. Los valores son uno de los factores importantes.

Por ejemplo, una persona cuyo valor principal es la familia podría rechazar un puesto de trabajo muy bien pagado en un país lejano, porque esto le obligaría a vivir lejos de su familia durante mucho tiempo. Otra persona cuyo valor principal fuera el dinero no tardaría en aceptar el puesto.

Tu propio camino hacia tu visión (por la vía de tu misión) es particular y único, y en gran medida depende de tus valores.



Los valores se transmiten con especial fuerza gracias a la repetición y el ejemplo. Por ello, la educación que los padres dan a sus hijos tiene un impacto notable en sus futuros valores. En el caso de Susan B. Anthony, ella fue educada en una familia que le inculcó el valor del trabajo. Además, sus padres tenían ideas liberales, lucharon contra la esclavitud y le transmitieron la importancia de defender los derechos humanos y la libertad. Todo ello influyó considerablemente en los valores de Susan, que definieron su forma de recorrer el camino hacia su visión.

Cuestión de prioridad

Los valores se organizan en un orden de prioridad al que se le llama «escala de valores». Ese orden es muy importante y, de hecho, lo cambia todo. Imagina a dos personas con la misma misión, visión y valores, pero con sus valores organizados en diferente orden de prioridad (es decir, con dos escalas de valores distintas). En ese caso, el destino de ambas personas será diferente, pues la escala de valores no es la misma, y eso lo cambia todo.

Para verlo más claro, imagina a una persona cuyos valores principales son, de mayor a menor prioridad:

1. Trabajo.
2. Amistad.

3. Dinero.

Imaginemos que dicha persona y un buen amigo se presentan a competir por un puesto de trabajo que supone un ascenso. Teniendo en cuenta sus valores, no dudará en echar a perder su amistad con su amigo si se trata de algo esencial relacionado con ese puesto. Si gana el puesto, y debido a su superioridad jerárquica debe tratar con dureza a su amigo, lo hará, dejando su amistad en segundo plano. Ahora imagina que esa persona se encuentra con otro buen amigo que ha sido despedido y se ha quedado prácticamente sin dinero para comer. Seguramente hará todo lo posible para prestarle algo de dinero, puesto que la amistad es más importante para él que el vil metal.

Ahora, imagina que los valores de la persona del ejemplo se alteran, quedando en el siguiente orden:

1. Dinero.
2. Amistad.
3. Trabajo.

En ese caso, las cosas cambiarían, pues la amistad está por encima del trabajo. Si obtiene ese ascenso, no por ello se olvidará de su amigo, pues para él la amistad va primero, y quizá le ayude a ascender. Sin embargo, cuando se encontrara con su otro buen amigo en situación de pobreza, quizá decidiera no ayudarlo, al considerar que poseer dinero es más importante que la amistad.

Por tanto, es muy importante que seas consciente no solo de cuáles son tus valores, sino también en qué orden de prioridad los tienes organizados.

Escribe tu declaración de valores

Igual que ocurría con la misión y la visión, la utilidad de tus valores en el campo del crecimiento personal se manifiesta cuando se ponen por escrito lo que se denomina «declaración de valores».

Para escribir tu declaración de valores comienza por identificar tus valores principales (diez es un buen número). Para ello te ayudará saber que existen tres tipos de valores:

- ✓ **Principios.** Definen cómo eres en esencia. Son los pilares de tu forma de ser. Si tuvieras que eliminar valores de tu lista, nunca comenzarías por los principios.
- ✓ **Creencias.** Definen cómo piensas, es decir, lo que has decidido aceptar como cierto.
- ✓ **Reglas.** Determinan los límites de tu actuación, es decir, qué es correcto hacer, hasta dónde puedes llegar, y qué línea nunca traspasarías.

Comienza por identificar los valores que te definen dentro de esas tres categorías. Después, crea una lista ordenada de valores por orden de prioridad, en la cual menciones el nombre del valor en cuestión, y a continuación explícalo mejor, con una frase o dos como mucho. Esa lista será tu declaración de valores.

Veamos algunos ejemplos de elementos que podrían aparecer en tu declaración de valores (aquí no indico orden de prioridad):

- ✓ **Proactividad.** Logro que las cosas sucedan, y no espero a que pasen por arte de magia.
- ✓ **Puntualidad.** Entrego mis resultados a tiempo.
- ✓ **Credibilidad.** Lo que digo responde a lo que hago.
- ✓ **Trabajo en equipo.** Ningún éxito se logra en solitario.
- ✓ **Respeto a la intimidad.** Jamás entro en la vida privada de otras personas.
- ✓ **Sonreír.** Siempre recibo a los demás con una sonrisa.

En el anterior ejemplo, proactividad, puntualidad y credibilidad son principios. Definen cómo eres (si fueras la persona del ejemplo, claro está). El trabajo en equipo es una creencia. Tal como está formulado, tú crees que no es posible lograr éxitos si no es en equipo (y, desde luego, desde el punto de vista de la ecología mental, no podía ser más acertado). Otra persona podría decidir no creer en el trabajo en equipo, y decantarse por perseguir los éxitos individuales (mal camino, por cierto). Finalmente, el respeto a la intimidad y sonreír son dos reglas que guían tu comportamiento. El respeto a la intimidad te impone un límite que no debes traspasar, mientras que sonreír te obliga a seguir un comportamiento que consideras correcto.

No dejes de mejorar tu declaración de valores

Cuando tengas tu declaración de valores sobre el papel, te recomiendo seguir el mismo procedimiento que en el caso de la misión y la visión. Dedicar un minuto al día a leerla, y luego vuelve a tus tareas. En el caso de los valores, te conviene tener cerca tu declaración, pues te puede resultar útil en determinados momentos, como una especie de guía rápida. Por ejemplo, esto puede ocurrir cuando tienes que tomar decisiones importantes. Por cierto, te recomiendo que añadas tu declaración de valores al procedimiento de toma de decisiones que has aprendido en este capítulo, para asegurarte de que tus decisiones responden a tus valores y su escala de prioridades.



Si revisas periódicamente tu declaración de valores, no tardarán en llegar ideas a tu mente para mejorarla. ¡No dejes de hacerlo, pues es un signo de madurez en tu crecimiento personal!

Parte VI

Los decálogos

En esta parte...

Esta parte parece un buen aperitivo español, lleno de tapas variadas. En este caso, puedes «picotear» conocimientos sobre la ecología mental que te permitirán llevar lo aprendido mucho más lejos. Encontrarás diez formas prácticas y divertidas de llevar la meditación (en particular la concentración y la atención plena, que se explican en la parte II) a tu vida cotidiana.

También se presentan diez buenos hábitos para cultivar emociones positivas a diario. Adquiere uno de estos hábitos y seguro que volverás a por más. ¡Adquiere dos, y vendrás a por todos!

Finalmente, se presentan diez recursos (libros, recursos online y aplicaciones para tu *smartphone*) que te permitirán elevar al máximo tu crecimiento personal. ¿Te apuntas a este aperitivo de ecología mental?

Capítulo 15

Diez formas de llevar la meditación a tu vida cotidiana

En este capítulo

- ▶ Practicar la meditación en el día a día
 - ▶ Meditar mientras comes
 - ▶ Meditar caminando
 - ▶ Meditar escuchando los sonidos a tu alrededor
 - ▶ Practicar el *mindfulness* mientras haces ejercicio
-

Al hablar de meditación, la imagen típica que suele aparecer en nuestra mente es la de una persona sentada en la posición del loto (típica de las figuras de Buda), con los ojos cerrados. Si nos basamos en esa imagen, lo único que podemos concluir es que, para meditar, debemos retirarnos a un lugar donde nadie pueda molestarnos, desconectar del mundo y dedicarnos a nuestra práctica. Sin embargo, tengo que aclararte que lo anterior no es del todo cierto...

Si bien es verdad que algunas prácticas meditativas requieren encontrar un lugar y desconectar para poder llevarlas a cabo (como es el caso de la concentración), no todas son así. De hecho, la práctica meditativa central en el contexto de este libro (el *mindfulness*) es una de esas excepciones. Puedes practicar sentado (y de hecho, es importante hacerlo regularmente). Pero también es posible llevar el *mindfulness* a tus actividades cotidianas.



La práctica regular del *mindfulness* (sentado) es como afinar un instrumento. Llevarlo a las actividades del día a día equivale a tocarlo.

En este capítulo aprenderás diez ideas para llevar la práctica del *mindfulness* en tu vida

diaria. Para ello, es necesario que primero lo conozcas y empieces a practicarlo. Usando el símil anterior, debes afinar el instrumento antes de empezar a tocar música. Por ello, para aplicar este capítulo de forma efectiva, es recomendable que leas primero el capítulo 5 y comiences la práctica formal del *mindfulness* (que, cuando lo practiques, requiere de un pequeño recogimiento por tu parte). De todos modos, si aún no lo has hecho, tampoco es mala idea que le eches un vistazo a este capítulo y empieces a practicarlo. Esto te permitirá empezar a saborear lo poderoso que es el *mindfulness* y lo fácil que resulta extenderlo a tu vida cotidiana.



Cuando se empieza a practicar, la meditación forma parte de la vida cotidiana. Cuando llegamos a dominarla, nuestra vida discurre dentro de nuestra meditación.

Medita mientras comes

Acostumbramos a comer con la cabeza centrada en todas partes menos en lo que hacemos (es decir, comer). Tendemos a comer en modo piloto automático. Nos llevamos la comida a la boca, masticamos, tragamos, etc. Pero lo hacemos sin darnos cuenta. Mientras sucede todo eso de forma automática, nuestra atención se mantiene en el reino de la mente. Pensamientos, preocupaciones, planes, miedos, razonamientos, problemas por resolver, ideas... Y cuando acabamos de comer, hemos «masticado» todo tipo de elementos de naturaleza mental, pero nos hemos perdido lo más importante: ¡lo que hemos estado haciendo mientras estábamos con la mente en otra parte! ¡Comer!



Cuando nuestra forma de alimentarnos no es muy sana, esa falta de atención ayuda a propagar los efectos negativos que se derivan de ello. Puede que estemos engullendo alimentos que no son buenos para nuestra salud y no nos demos cuenta. Lo hacemos por costumbre, y ni siquiera disfrutamos de ellos en toda su extensión. La falta de atención y de conexión con el presente nos priva de la posibilidad de darnos cuenta de muchas cosas que pueden dañar nuestra salud, como, por ejemplo, comer más de lo necesario, consumir alimentos poco sanos, tragar casi sin masticar, etc.

Si aportamos toda nuestra atención al acto de comer, conectamos con el presente, y disfrutaremos de lo que está sucediendo mientras comemos. Podrás obtener numerosos beneficios (que, sin duda, repercutirán en tu salud), entre ellos:

- ✓ No comerás más de lo necesario.
- ✓ Sabrás cuándo parar.
- ✓ Disfrutarás de alimentos que antes rechazabas, y que quizá son mejores para tu salud.
- ✓ Disfrutarás de lo que comes.
- ✓ No comerás excesivamente rápido.
- ✓ Masticarás lo suficiente.
- ✓ No te perderás las maravillosas sensaciones que te ofrecen los alimentos de las que no eres consciente mientras tienes la mente en otra parte.
- ✓ Cuando vayas a un restaurante, ¡disfrutarás de lo que pagas! No son pocas las personas que gastan grandes cantidades de dinero para comer en un buen restaurante, y pasan toda la comida pensando en sus preocupaciones, perdiéndose aquello por lo que han pagado.
- ✓ Descubrirás infinidad de maravillosas experiencias que antes te pasaban desapercibidas.

En muchos de los libros que hablan sobre comer aplicando *mindfulness*, es común centrar los ejercicios en la degustación de un grano de uva, un gajo de naranja o algo similar. Como puedes practicar con cualquier tipo de comida, quiero destacar por mi originalidad. Mi propuesta es que medites mientras te comes un bocadillo, por ejemplo de tortilla de patatas (se nota que soy español, ¿verdad?).

Practica la meditación mientras comes



1. Siéntate cómodamente para comer.
2. Revisa tu cuerpo. ¿Detectas tensión en algún lugar? En ese caso, relaja la zona en cuestión (más información en el capítulo 5). Sigue relajando las zonas que encuentres tensas.
3. Toma tres o cuatro respiraciones lentas, profundas y conscientes. Esto te permitirá centrarte y realizar una primera conexión con el presente.

4. Coge el bocadillo. Obsérvalo. Deja que la vista se pose sobre él y observa lo que recibes a través de los ojos, sin intervenir: colores, formas regulares o irregulares, destellos, etc. Puedes utilizar etiquetas mentales (tanto para este paso como para los siguientes) si ves que te ayuda.
5. Conecta con otros seres y aplica la gratitud. Recuerda que ese bocadillo no está en tus manos por arte de magia. ¡Hay muchos seres detrás! Hay personas que han plantado y recogido patatas, quienes las han transportado hacia una tienda, la persona que lo ha preparado, la tierra que ha hecho posible que existan esas patatas, la gallina que puso los huevos, etc. Siente esa conexión con el resto de la naturaleza que ha hecho posible que tú puedas disfrutar de este bocadillo de tortilla de patatas que te proporcionará energía. ¡Siente gratitud por todo ello!
6. Observa con ecuanimidad las sensaciones que aparecen en tus manos: temperatura, textura, etc.
7. Lleva el bocadillo lentamente hacia tu boca. Observa todas las sensaciones físicas que implica: los músculos se contraen o se expanden en tus brazos, tus dedos ejercen determinada presión, etc.
8. Cuando acerques el bocadillo a tus labios, fíjate en las sensaciones olfativas.
9. Da un bocado lentamente. Observa todas las sensaciones que seas capaz de descubrir cuando el bocadillo entre en contacto con tus labios y tus dientes. Si no eres capaz de poner etiquetas mentales, no te preocupes. Lo importante es que seas consciente de que están sucediendo y las observes sin intervenir, deja que sucedan.
10. Mastica poco a poco y observa todas las sensaciones: salivación, roce con los dientes, sabores, acidez, dulzor, etc. Al principio puede que lo hagas de una forma un tanto forzada, pero la idea es que dejes que el acto de masticar fluya por sí mismo, sin necesidad de tu intervención. Es posible... ¡No en vano muchas veces tu boca mastica por sí sola mientras piensas en otras cosas! No tengas prisa por tragar. Recuerda que no es saludable ingerir alimentos sin haber masticado lo suficiente.
11. Traga la comida. Observa las sensaciones asociadas a ello: la lengua empuja, los músculos de la garganta entran en acción, el bolo alimenticio desciende por el esófago, etc. Aplica toda tu capacidad de focalización y de resolución para detectar el mayor número de matices en cuanto a sensaciones asociadas a la deglución.
12. Si tu atención va a parar a otro lugar, cuando te des cuenta, vuelve a esta meditación.
13. Continúa hasta terminar tu bocadillo y acaba con tres respiraciones lentas, profundas y conscientes.

Concédete una pausa para respirar

Formas de conectar con el momento presente hay muchas. Pero hay una que resulta muy especial: la respiración. Está contigo en todo momento y te acompaña a todas partes mientras estás vivo, desde que llegaste a este mundo. Está conectada con la vida. Sucede en el presente.

Conectar con tu respiración es una forma muy poderosa de reconectar con la dimensión del ahora, y guarda un vínculo muy cercano con el desarrollo de la concentración. En el capítulo 4 comprenderás por qué es tan recomendable desarrollar la concentración y cuáles son sus beneficios, mientras que en el capítulo 5 aprenderás a desarrollar tu concentración apoyándote en la respiración.

Como podrás apreciar en el capítulo 5, entrenar tu concentración mediante la

respiración requiere que te retires durante tu práctica, al menos una o dos sesiones de unos quince minutos al día. Obviamente, esto no tiene nada de portátil, ni tampoco tiene pinta de poder llevarse a la vida cotidiana. Para la mayoría, encontrar quince minutos para aislarse durante el día a día no es fácil (normalmente, es imposible). Sin embargo, puedes realizar miniprácticas de un par de minutos. Y encontrar un par de minutos es bastante accesible para la mayoría de personas, ¡no tienes excusa!

Esos minutos son muy valiosos. Apenas te robarán tiempo y estarás reconectando con el presente. Si momentos antes tu mente se encontraba sumamente agitada, dando saltos entre unas preocupaciones y otras, lograrás calmarla y podrás pensar con mayor claridad (y ese solo es uno entre muchos otros beneficios, que conocerás en el capítulo 4).



Para conectar con el presente en dos minutos, te propongo el siguiente ejercicio:

1. Encuentra un par de minutos para dedicarlos a este ejercicio. No necesitas más, aunque, si quieres, puedes prolongar la práctica, lo cual resultará, sin duda, beneficioso.



Encontrar dos minutos en algún momento de tu jornada cotidiana te puede resultar razonablemente fácil. Sin embargo, no todos los momentos son válidos para este ejercicio. Asegúrate de que estés en un lugar tranquilo, donde puedas desconectar durante un par de minutos, y puedas hacerlo sin arriesgar tu integridad o la de cualquier otra persona, ya sea directa o indirectamente. Por ejemplo, ¡ni se te ocurra hacerlo mientras conduces o mientras vigilas a un niño!

2. Cierra los ojos, y toma un par de respiraciones lentas y profundas.
3. Ahora, deja que tu respiración fluya. No es necesario que controles la respiración para que esta funcione. Gran parte del día funciona de forma automática. ¡Menos mal! ¡Sería terrible si tuvieras que estar atento a ella todo el día para mantenerte vivo!
4. Concentra tu atención en la respiración sin intervenir en ella, juzgarla ni analizarla. Cuando se produzca un ciclo de inspiración y espiración, di mentalmente «uno, uno».

5. Sigue contando respiraciones hasta que transcurran dos minutos (o el tiempo que te hayas propuesto practicar).
6. Si en algún momento pierdes la cuenta, seguro que te has distraído. Vuelve a contar desde uno, y retoma el paso 4.



Te preguntarán cómo controlar el tiempo. ¡Y es buena pregunta! Si tienes que preocuparte por el tiempo durante todo el ejercicio, perderás la atención de la respiración, y el ejercicio no surtirá efecto. Si te olvidas por completo, es posible que los dos minutos se conviertan en una hora, y quizá termines abriendo los ojos para ver que te encuentras en tu mesa, y te des cuenta de que la cara de tu jefe es de pocos amigos... Lo mejor es adoptar una solución de término medio. Una opción es aplicar un temporizador que te avise con un sonido. Hoy día, la mayoría de *smartphones* incluyen temporizadores. También puedes descargar aplicaciones de temporización diseñadas especialmente para meditadores. Otra opción (menos precisa) es plantearte un límite. Por ejemplo, podrías llegar hasta quince, y cuando lo alcances, sabrás que debes parar.

Cuenta tus pasos

Tanto si pasamos gran parte del día sentados como si no, durante la jornada nos desplazamos de unos lugares a otros. En muchos casos (por ejemplo, si vivimos en una gran ciudad) esos desplazamientos pueden ser de una duración respetable. Ese tiempo se puede emplear de muchas formas, y una de ellas consiste en practicar la meditación. ¡Sí, se puede meditar caminando! Te propongo aplicarlo con el siguiente ejercicio.



1. Comienza a andar controlando tus pasos. Intenta reducir el ritmo todo lo que puedas, hasta un punto donde todavía puedas andar de forma cómoda y natural (sin que te confundan con un robot).
2. Cuando alcances ese ritmo, deja que los pies anden. No los controles. Limitate a dejar que el proceso de andar fluya, sin necesidad de tu intervención consciente. En realidad, no es difícil... ¡Pasamos gran parte de nuestras

caminatas con la mente en otra parte, y no por ello se paran los pies!

3. Comienza a contar tus pasos. Utiliza tu voz mental para ir diciendo «uno», «dos», etc. El hecho de reducir el ritmo es para facilitarte la cuenta...
4. Si te distraes, vuelve a contar desde uno.
5. Sigue contando hasta que llegues a tu destino. Si lo deseas, puedes reiniciar desde uno cuando alcances determinado valor que tú elijas.



Seguro que alguna vez has leído u oído hablar sobre personas que, aunque usaban un GPS para guiarse con su coche, olvidaron mirar por la ventana, y terminaron en un río... ¡La idea es que nada malo te pueda ocurrir por practicar la meditación mientras caminas! ¡Actúa con responsabilidad! Analiza el lugar donde te propones practicar el ejercicio de meditar caminando. Es muy importante que no pongas tu integridad en peligro. No te mires los pies constantemente. De hecho, no hay necesidad de mirarlos para practicar el ejercicio. Es importante que levantes la vista y mires hacia delante para mantenerte seguro. Lo que hagas, hazlo bajo tu responsabilidad, por ello es muy importante que decidas si vale la pena practicar el ejercicio en el lugar y situación en que te encuentras, caso por caso. ¡Tu seguridad es lo más importante!

Limítate a mirar

Un ejercicio basado en el *mindfulness* que puedes practicar a diario consiste en prestar atención a las imágenes que perciben tus ojos (excluimos las imágenes mentales).

¿Recuerdas alguno de esos días que te estabas durmiendo pero te obligaste a mantenerte despierto? Si alguna vez has sentido el *jet lag*, seguro que no te costará imaginar lo que te estoy diciendo. En esas situaciones, los ojos miran, pero no ven... Flotan, vagan. No buscas nada concreto, pues no te sientes con ganas ni curiosidad.

Pues, bien, el ejercicio que te propongo consiste en alcanzar un estado no exactamente igual, pero sí similar, y aplicar el *mindfulness*.



¡Vuelves a ser responsable de tus actos! Por favor, elije correctamente el momento y lugar donde poner en práctica este ejercicio, para que ni tú ni otra persona

se ponga en peligro. Ten en cuenta que estarás relajado, y quizá pierdas el control...



Para practicar el *mindfulness* con tu mirada, aplica los siguientes pasos:

1. Desenfoca un poco tu vista. Haz como si miraras al horizonte. Esto te ayudará a relajarte.
2. Deja que tu vista trabaje por sí sola. No busques nada concreto. Deja que se quede quieta o que salte de un lugar a otro sin forzarla. Lo que haga, que lo decida ella. Esta parte implica la mayor dificultad en este ejercicio. Tómalo con calma. La primera vez que lo practiques, quizá te cueste un poco, pero es normal; con la práctica, cada vez te sentirás más cómodo.
3. Observa la imagen que tu vista está enfocando en este momento. Observa los colores, las formas, etc. No observes el significado o la interpretación de lo que ves, solo sus características: color, forma, brillo, etc. Si quieres, utiliza etiquetas mentales. No cambies tus ojos de posición ni enfoques nada concreto. Trabaja sobre la base de la imagen que tus ojos te muestran ahora mismo.
4. Si te das cuenta de que te has distraído, vuelve lo antes posible al paso 3.

Escanea tu cuerpo al andar

Una variante muy interesante de meditar caminando, que te explicaba antes (en este caso poniendo énfasis en el *mindfulness*), consiste en observar progresivamente tu cuerpo mientras caminas.



Para escanear tu cuerpo al andar, sigue estos pasos:

1. Comienza a andar controlando tus pasos. Intenta reducir el ritmo todo lo que puedas, hasta un punto donde aún puedas andar de forma cómoda y natural.
2. Cuando alcances ese ritmo, deja que los pies anden. No los controles. Deja que el proceso de andar fluya, sin necesidad de tu intervención consciente.
3. Ahora, centra tu atención en uno de tus pies. Observa las sensaciones físicas que se producen, dejando que fluyan por sí solas, sin intervenir ni juzgar, tanto

si son agradables como si no: contracciones y expansiones de músculos, pinchazos, presiones, cosquilleos, etc. Céntrate en esa zona entre cinco y diez segundos.

4. Aplica el paso 3 y céntrate ahora en tu pierna.
5. Recorre tu cuerpo, grupo muscular a grupo muscular, y aplica el paso 3 a la zona en cuestión. El orden lo decides tú (te recomiendo que avances por las zonas contiguas).
6. Si tu atención se desvía hacia otra zona de tu cuerpo (por ejemplo, es fácil que lo hagas si te pica otra zona), cuando te des cuenta, vuelve a enfocar tu atención en la zona que estabas observando.
7. Si te distraes con pensamientos, preocupaciones, recuerdos, planes, etc., cuando te des cuenta, vuelve a la zona de observación en la que estabas centrado.
8. Cuando hayas recorrido todo el cuerpo, aplica el paso 3, pero esta vez al cuerpo entero, como un todo.

Conecta con la naturaleza

Estamos conectados con todo lo que nos rodea. Desde el punto de vista de la ecología mental, es algo muy importante que no debemos olvidar. Nuestra conexión con la naturaleza es evidente, aunque, desde los albores de la humanidad hasta la fecha, cada vez se ha debilitado más. Pasamos demasiado tiempo entre cuatro paredes y pocas veces entramos en contacto con la naturaleza. Además, el estilo de vida occidental moderno no termina de poner las cosas fáciles para encontrar lugares y momentos en los que disfrutar de la naturaleza.

Eso sí, para ser sinceros, si nos lo proponemos, en la mayoría de casos podemos encontrar entornos naturales preciosos (o algo que se le parezca) sin tener que viajar dos horas en coche o irnos a vivir a una casa rural.



Proponte dedicar un periodo de tiempo cada semana para conectar con la naturaleza. Elige el lugar o lugares que más te gusten. Por ejemplo, en casi todas las ciudades puedes encontrar bonitos jardines en los que puedes observar bellas flores y escuchar el trino de los pájaros e incluso como cae el agua de una fuente. Lo importante es que salgas y conectes con la naturaleza que te rodea. Quizá tu gran

ciudad no te deja verla, pero está ahí.

Cuando te encuentres en el entorno natural de tu elección, siéntate y observa con ecuanimidad. No busques nada concreto. Deja que las cosas sucedan, y obsérvalas con atención, sin interpretar, juzgar, categorizar, clasificar, ni razonar. Observa los colores, movimientos de personas, pájaros e insectos, las formas, etc. Escucha los sonidos. Observa cualquier sensación física, como la temperatura del aire, el roce de la brisa sobre tu piel, etc. Te aseguro que si pasas media hora en ese estado no querrás marcharte, y, cuando te vayas, ¡te sentirás renovado!

¡Un poco artificial, pero funciona!

Si llegas a la conclusión de que no puedes encontrar el momento, la forma ni el lugar para conectar con la naturaleza, todavía existe una posibilidad de lograrlo.

Hoy en día, casi todos llevamos un smartphone en el bolsillo. Existen aplicaciones maravillosas que simulan los sonidos de entornos naturales de todo tipo. Por un momento puedes evadirte a un lugar lejano, y recrear los sonidos a tu alrededor como si estuvieras allí (por supuesto, con la ayuda de unos auriculares).

Una aplicación de este tipo (muy bien valorada por los usuarios) es Relax Melodies de Ipnos Soft. Existe en versiones para Android, iOS e incluso Windows Phone, que podemos encontrar en las respectivas tiendas de aplicaciones. Existen también versiones gratuitas, con menos funcionalidades. Nos permite construir a medida el entorno sonoro que deseemos, mezclando sonidos procedentes de la naturaleza (entre numerosas posibilidades), y aporta otras tantas funcionalidades de gran interés, como los pulsos isocrónicos y binaurales, para ayudarnos a alcanzar diferentes estados (meditativo, concentración, relax, etc.) con facilidad.

Reduce tu velocidad

Una buena práctica meditativa consiste en reducir un poco la velocidad con la que realizas ciertas tareas (especialmente las de carácter repetitivo). De esta forma, además de liberar tensiones y mantenerte más relajado, también podrás observar mejor lo que sucede en cada instante (aplicando el *mindfulness*). Verás que, al hacerlo, descubrirás muchos matices de la experiencia que quizá antes te pasaban inadvertidos porque ibas demasiado rápido. Mantente alerta ante cualquier componente de la experiencia: sensaciones táctiles, sonidos, colores, formas, texturas, olores, etc.

Algunas situaciones en las que puedes aplicar lo anterior son:

- ✓ Fregar los platos.
- ✓ Recoger la mesa después de comer.

- ✓ Ordenar tu escritorio.
- ✓ Cambiar las pilas a los juguetes de tus hijos.
- ✓ Cargar tu coche para un viaje.
- ✓ Planchar.
- ✓ Hacer fotocopias de un documento.
- ✓ Regar las plantas.
- ✓ Poner la mesa.
- ✓ Preparar un café o una infusión.



Ralentizar determinadas tareas para prestarles más atención es bueno, siempre que se haga de forma razonable, y no te vayas a los extremos. Si conviertes la lentitud en un modo de vida, te irás a un extremo que te generará algún que otro inconveniente. Tampoco se trata de hacerlo todo más rápido de lo natural pues, de nuevo, te encontrarás con obstáculos (por ejemplo si quieres preparar un pollo al horno demasiado rápido, puede que termines con un pollo quemado por fuera y crudo por dentro). Quizá puedes acelerar un poco el proceso para cada tarea concreta, pero hay un punto del que no puedes pasar. En general, las cosas deben hacerse a su ritmo, fluyendo, ni más rápido ni más lento. En el trabajo, por ejemplo, si te quieres pasar de productivo, quizá acabes padeciendo estrés, y si te pasas de lento, podrías recibir alguna que otra amonestación. Es mejor encontrar un término medio. Al margen de esto, para algunas de las tareas que tú selecciones, durante unos minutos, y considerándolo una práctica meditativa, no tiene nada de malo ralentizar algunas tareas para practicar la meditación. ¡Pero eso no quiere decir que debas seguir así todo el día ni con todo lo que haces!

Medita mientras haces deporte

La costumbre de practicar deporte es muy sana. Si le añades *mindfulness*, harás que sea el doble de saludable.



No todos los deportes se prestan a la combinación de meditación y ejercicio. El ejercicio físico que implica movimientos repetitivos es apropiado para asociarle *mindfulness*.

Quiero que te centres en los deportes de mantenimiento (lo que solemos llamar *fitness*). Suelen basarse en movimientos repetitivos, y además en Occidente su práctica está muy extendida (entre quienes los practican se encuentran personas muy ocupadas y con una vida sedentaria que se esfuerzan por mantenerse en forma).

Un buen ejemplo es la cinta de correr, tan común en salas de *fitness* de todo el mundo. La práctica que te propongo a continuación se enfoca en dicho ejercicio, pero puedes trasladarla fácilmente a otros casos, como la bicicleta elíptica, el *jogging*, la bicicleta estática, etc.



Practica el mindfulness en la cinta de correr

1. Comienza tu ejercicio y deja que los movimientos fluyan. En realidad, no es difícil. Si has corrido alguna vez en la cinta, seguro que reconoces que tu mente se ha evadido alguna que otra vez hacia recuerdos, planes, pensamientos, etc. ¡Pero tus piernas han seguido corriendo! ¡Déjalas que lo hagan ahora! La única diferencia es que, en lugar de centrarte en los contenidos de tu mente, debes concentrarte en lo que está ocurriendo ahora mismo.
2. Observa todo tu cuerpo. ¿Qué sensación física es la que más te llama la atención? Probablemente esté localizada en la parte inferior de tu cuerpo, que es la que más energía aporta al ejercicio en este momento. Pero no busques nada concreto. Deja que sea alguna sensación física la que llame tu atención.
3. Observa la sensación centrándote en la zona en cuestión, con atención, curiosidad, ecuanimidad y la máxima resolución posible, intentando apreciar todos los matices. Sobre cualidades como la resolución puedes aprender en el capítulo 4, y verás cómo desarrollarlas en el capítulo 5.
4. Cuando otra sensación capte tu atención, déjate llevar hacia ella y repite el paso 3.
5. Si te distraes con cualquier otra cosa que no sean las sensaciones corporales

asociadas al ejercicio que realizas (como pensamientos, recuerdos, ideas, razonamientos, sonidos, etc.), en cuanto te des cuenta, vuelve al paso 2.



Es muy común practicar *fitness* con los auriculares, escuchando música, audiolibros, la radio, etc. Para realizar el ejercicio anterior puedes usarlos si no te distraen. Por ejemplo, escuchar la radio o un audiolibro no suele ser compatible con la meditación, ya que es muy fácil que capten tu atención. Una posible idea es que escuches música relajante o sonidos de la naturaleza, que no te distraen, te relajan, y evitan que te disperses con las conversaciones, voces y ruidos que se produzcan a tu alrededor.



Una variante del ejercicio de *mindfulness* mientras haces deporte consiste en aplicar el ejercicio propuesto en el apartado «Escanea tu cuerpo al andar», con la diferencia de practicarlo mientras haces deporte. Al tratarse de una actividad física diferente, las sensaciones que observarás son diferentes, lo cual convierte este ejercicio en una excelente oportunidad para llevar más lejos tu práctica de la atención plena.

Toma una ducha consciente

Quien más y quien menos se asea cada día, y es frecuente tomar una ducha diaria. Aplicar el *mindfulness* al acto de ducharte es un ejercicio estupendo. Si una ducha te deja nuevo, cuando le inyectes unas dosis de *mindfulness*, ¡no tendrás palabras para describirlo!

Comienza por sentir agradecimiento por el hecho de poder ducharte tan cómodamente, en tu casa, con agua caliente... Hay muchas personas en el mundo que no tienen ese lujo. Irradia un poco de amor universal (sobre el cual puedes aprender en el capítulo 9) y desea que todas las personas del mundo puedan disfrutar de las mismas comodidades que tú.

Presta atención a todo lo que sucede durante la ducha, con ecuanimidad. No busques nada concreto, sensaciones, sonidos, etc. Deja que tu experiencia sensorial se produzca por sí misma. ¡Y obsérvala con atención! El sonido del agua al caer, la temperatura del agua, el aroma del jabón, el cosquilleo del agua al rozar tu piel, etc.



El agua no abunda en el mundo. Recuerda que no estás solo, hay otras personas, y estás interconectado a todas ellas, así como al planeta Tierra. Adopta una actitud de ecología medioambiental combinada con ecología mental. ¡No malgastes el agua! Esta actitud encaja con el ejercicio anterior, pues combina diversos elementos clave que hemos explicado en este libro.

Escucha los sonidos de tu alrededor

No hay duda de que existen infinidad de sonidos que te acompañan durante la jornada. Algunos son más agradables que otros. Pero ¿sabías que te ofrecen una excelente oportunidad para meditar?

Encuentra unos minutos (aunque solo sea un par) durante el día para aplicar el *mindfulness* a los sonidos exteriores (con esto excluyo los sonidos que puedas generar con tu mente, voluntaria o involuntariamente, como, por ejemplo, tu voz interior).

Cierra los ojos y mantente a la escucha, con curiosidad. No busques un sonido concreto. Deja que los sonidos vengan a ti. Cuando se produzca alguno, obsérvalo como lo que es: una onda de presión, por tanto, una vibración. No te dejes llevar por etiquetas mentales, juicios, interpretaciones, etc. Escucha el sonido como lo que es.

Por ejemplo, si escuchas el ladrido de un perro, es fácil que la imagen de un can acuda a tu mente, o incluso tu voz interior pronuncie la palabra «perro», y luego recuerdes que se trata del animal de compañía de tu vecino, y a continuación empieces a pensar que le debes diez euros, etc. No te dejes llevar por esas cadenas mentales. Córtalas tan pronto como te des cuenta, y vuelve al sonido.

Fíjate en el sonido en sí. En sus características, no en su significado. ¿Es agudo? ¿Grave? ¿Armónico? ¿Está compuesto por varios sonidos? ¿Es vibrante?... Presta atención a las posibles características del sonido. ¡Escucharás como nunca!

Cuando otro sonido llame tu atención, déjate llevar por él, y obsérvalo del mismo modo.



Una excelente forma de aplicar este ejercicio consiste en hacerlo en un entorno natural. ¡Conectarás con él como nunca habrías imaginado!

Si quieres dar un paso más, puedes practicar tu capacidad de focalización (una cualidad que puedes aprender mejor en los capítulos 4 y 5) y centrar tu atención únicamente en los sonidos que proceden de una dirección determinada, excluyendo los demás (sonidos que llegan por tu izquierda, por delante, por detrás, desde arriba, etc.).

Capítulo 16

Diez hábitos para cultivar emociones positivas a diario y practicar la ecología mental

En este capítulo

- ▶ Hábitos emocionalmente desintoxicantes, para poner en práctica en tu día a día
 - ▶ El poder de una sonrisa
 - ▶ Prácticas positivas que puedes realizar cada día para mejorar tu conexión con los demás
 - ▶ El poder de la escucha activa
-

El cuidado de tu jardín mental no solo implica eliminar las malas hierbas mentales, sino plantar semillas de buenos hábitos en su lugar. Para comenzar a crear nuevos y buenos hábitos, practica los diez que encontrarás en este capítulo, que resultan sumamente poderosos. Te ayudarán a ser más feliz y, al mismo tiempo, lograrán que otras personas sean más felices, reforzando tu conexión con el universo. ¡Qué mejor manera de practicar la ecología mental!

Como todo hábito necesitará de un esfuerzo por tu parte para asentarse, pero merece la pena y te aseguro que no te arrepentirás. Apremiarás mejoras en tu vida mucho antes de lo que puedas imaginar. Te recomiendo abordarlos uno a uno, dedicando tiempo a que cada uno se asiente correctamente y pasando entonces al siguiente.



Tal como nos enseña la programación neurolingüística o PNL, un hábito suele tardar alrededor de veintiún días en instalarse en nuestro subconsciente. Es solo una referencia, pero muy razonable. En algunos casos ocurre antes, en otros más tarde. Para crear un hábito —ya sea positivo o negativo— debes realizar un esfuerzo

prolongado. A menudo no se ven los resultados hasta pasado un tiempo (de ahí que muchos desesperen y abandonen arrastrados por la impaciencia). ¡Serénate! Recuerda que lo más normal es que necesites unas tres semanas para empezar a ver resultados. En muchos casos te sorprenderán los progresos mucho antes. Cuando eso ocurra, no des el asunto por zanjado, y sigue esforzándote hasta que el trabajo no te cueste esfuerzo alguno (pues indicará que lo has logrado). En algunas situaciones particulares te ocurrirá lo contrario, y quizá los resultados tarden más de tres semanas en aparecer. En esos casos, ¡paciencia! Y en todos los casos, te doy la enhorabuena por asumir el esfuerzo para transformarte positivamente.

Siéntete agradecido por lo que te ofrece la vida

La gratitud es un importante paso en la disolución del ego. Te acerca a la unidad con el resto del universo, y por eso te conecta con la felicidad. Te permitirá disfrutar de las pequeñas cosas. Encontrarás la semilla de la felicidad en lugares, personas o cosas que nunca habías imaginado, y que probablemente habías tenido delante durante tiempo sin apreciar su valor.

Para poner en marcha el buen hábito de sentir gratitud por todo lo que te ofrece la vida, sigue estos pasos:

1. **Cada día, al despertar, comprométete a dedicar cinco minutos a identificar algo por lo que tienes muchas razones para sentirte agradecido.** Puede ser una persona, cosa, situación, etc. No tiene por qué ser material, ni mucho menos caro, lujoso, etc. La vida esconde infinidad de pequeños detalles que nos pasan inadvertidos, pero que son auténticas maravillas por las que debemos sentirnos agradecidos.
2. **Da gracias por ello.** Dilo en voz alta, o con tu voz mental. Las palabras son un vehículo, pero lo que realmente importa es que sientas agradecimiento sincero. No te preocupes si no lo logras a la primera, pues este paso lleva su tiempo. Aunque no hayas logrado resultados aparentes, te garantizo que el mero hecho de intentarlo ya es un gran paso y tienes razones para estar muy contento.
3. **Acompáñalo con una sonrisa.** Tiene un poder inmenso, y multiplicará el agradecimiento.
4. **Comprométete a mantenerte alerta.** Toma la determinación de detectar posibles objetos de agradecimiento durante el día y dar gracias por ellos.



El comienzo suele ser duro. Al principio, imaginar algo por lo que estés agradecido te costará mucho, y es posible que sientas la tentación de abandonar. ¡No te dejes llevar! Es normal. Como ocurre con todo hábito, el desarrollo de la gratitud también lleva su tiempo. Poco a poco verás cómo se te ocurren muchas más cosas por las que te sientes agradecido, cada vez con mayor facilidad, hasta que te resulte completamente natural y no requiera un esfuerzo por tu parte. Si estás bloqueado y no se te ocurre nada, no te autocastigues. Tómatelo como un reto. ¡Seguro que al día siguiente (o antes) tendrás buenas ideas!



Utiliza una libreta (puedes titularla, si quieres, «Libreta del agradecimiento»). Cada día, cuando identifiques tu objeto de agradecimiento, anótalo en tu libreta, indica la fecha, y escribe anotaciones y comentarios. Si un día te bloqueas, siempre podrás echar mano de tu libreta para tener ayuda e inspiración. También te invito a dedicar un día al mes a hacer una especie de «maratón del agradecimiento», dedicando una o dos horas de tu tiempo al agradecimiento (y de tu libreta podrás extraer varias ideas).

Expresa aprecio sincero a otras personas

Un medio muy poderoso para retornar a la unión natural con todo lo que te rodea consiste en transmitir aprecio a otras personas. El ego trabaja muy duro para crear separaciones con el mayor número de personas que nos rodean (e incluso quienes no están a nuestro alrededor o ni siquiera conocemos). Expresar aprecio sincero une a las personas, y eso es lo contrario de lo que quiere el ego. Cada vez que lo hagas, le estarás parando un poco más los pies al ego. Cuando se convierta en un hábito, le habrás marcado un gol muy importante.

Comprométete cada día a transmitir tu aprecio sincero a (al menos) una persona. No se trata de planificar por adelantado a quién, aunque las primeras veces probablemente te resultará útil hacerlo. Se trata de mantenerte alerta y, cuando surja una oportunidad, aprovecharla. No es necesario seguir un guión, decir frases prefabricadas o ensayar un tipo de actuación. Una sonrisa, un gesto de complicidad, una mirada, son solo algunos ejemplos. No te preocupes por cómo hacerlo. Lo importante es que salga del corazón, y que sientas verdadero aprecio por la otra persona. Si es así, la forma de transmitirlo

fluirá con naturalidad, ¡y seguramente te sorprenderás!



Recibes de lo que das. Por ello, que no te extrañe si recibes mucho aprecio de otras personas conforme pongas en marcha este ejercicio. Contribuirás a ese continuo fluir de dar y recibir que es el universo.



Cuando te hablo de aprecio sincero, no solo me refiero al aprecio... ¡Tiene que ser sincero! Debe proceder del corazón. Al principio, quizá te resulte complicado, especialmente si el ego está demasiado alimentado (somos humanos). Aun así, inténtalo. Puede que al principio te parezca forzado, pero merece la pena. Son los primeros pasos para vencer al ego, y nadie dijo que fueran fáciles. Lo que ahora resulta un tanto artificial, no tardará en salirte natural, y cada vez más sincero. Eso sí, evita caer en el extremo de la adulación. Eso nunca acaba bien, puesto que el ego se esconde tras ella (y lo que quieres es alejarte del ego). Si sientes la tentación de adular, recuerda que es el ego quien te habla. ¡Aborta la misión de inmediato!

Da las gracias

Cuando aprendes a sentir agradecimiento por lo que te ofrece la vida, intensificas tu conexión con el universo, lo cual es una buena patada al ego. Por otro lado, todo no puede quedar ahí. Si sientes agradecimiento, tienes un gran tesoro. Ahora debes compartirlo con otras personas. Si en el universo no existen separaciones y todo está unido a todo, no puedes sentir agradecimiento sin que ello beneficie a otras personas. De otro modo, si te lo quedaras solo para ti, significaría que sigues los consejos del ego.

Aprovecha cualquier oportunidad para dar las gracias a otras personas. La palabra mágica es precisamente esa... ¡Gracias! Aunque puedes transmitir un gran agradecimiento sin decir ni una sola palabra. Harás más feliz a otra persona, y también a ti mismo. Cuando muestres agradecimiento a otra persona, lo más probable es que dicha persona te devuelva su agradecimiento de un modo u otro. ¡Estarás experimentando esa gran verdad que dice que dar es lo mismo que recibir! Cuando te salga natural, comprobarás que recibes más de lo que has dado.



No se puede dar lo que no se tiene. Para transmitir agradecimiento, primero tienes que sentirlo tú. Por ello, antes de adentrarte en este ejercicio, asegúrate de haber trabajado bien la sección «Siéntete agradecido por lo que te ofrece la vida».

Habla bien de alguien

Hablar mal de alguien que no está presente es una forma de hacer daño a otras personas, y también a ti mismo. No lo olvides: tu imagen quedará dañada, y la otra persona perderá la confianza en ti. Es probable que en algún momento la persona afectada acabe sabiendo que fuiste tú quien habló mal de ella. Además, contribuirás a alimentar y difundir posibles rumores y críticas destructivas.



Reflexiona... Si alguien te habla mal de una tercera persona, ¿qué piensas de tu interlocutor? Aunque no quieras reconocerlo o no seas consciente de ello, en tu interior comenzarás a desconfiar de quien te habla. Si es capaz de hablarte mal de alguien que no está, ¿no será capaz de hacer lo mismo contigo cuando no estés? Lo mismo ocurre cuando eres tú quien habla mal de terceras personas. Tu interlocutor (o interlocutores) tenderá a desconfiar de ti. Si hablas con una persona que se dedica a diseminar críticas y rumores, el resultado será aún peor, pues seguramente encontrarás más oportunidades de seguir criticando, y lo que has dicho se amplificará y difundirá rápida y ampliamente.

Esos resultados tan nefastos son una delicia para el ego, puesto que le ayudas a cumplir su misión de crear la máxima separación y enfrentamiento entre las personas. Para vencerle, practica justo lo contrario: en lugar de hablar mal de otras personas, adquiere el hábito de hablar bien del prójimo.

Comprométete a hablar bien de, al menos, una persona cada día. Es importante que lo hagas con sinceridad. Para ello, debes conocer bien a la persona de la que hablas. Si no es así, ¡modérate! Podrías acabar diciendo cosas que no son ciertas, y eso te pondría en una situación cercana a hablar mal de otras personas. Si no conoces bien a la persona que no está presente, no digas nada. Si no tienes más remedio que hablar, utiliza alguna forma elegante y positiva para salir del paso, como por ejemplo: «No le conozco demasiado, pero me parece un tipo simpático» o «No lo conozco lo suficiente

como para juzgarle».

Por cierto, es una buena ocasión para recordarte lo bueno que resulta conocer bien a las personas, y saber apreciar sus aspectos positivos. Esto te ayudará a tener muchas cosas buenas que contar sobre ellos.



Practica el filtro triple

Antes de hablar sobre una tercera persona, aplica el triple filtro de Sócrates, basado en la verdad, la bondad y la utilidad. Lo que vas a decir:

1. ¿Es verdad?
2. ¿Habla bien de otra persona?
3. ¿Resulta útil para tu interlocutor?

Si has respondido que no a todas las preguntas, no digas nada. Lo ideal es que respondas que sí a todas las preguntas, en cuyo caso puedes hablar sin problema.

Los demás casos (en los que solo hay una o dos respuestas afirmativas) son un tanto tóxicos. Intenta evitarlos siempre que puedas. Si no hay más remedio (y en ciertas situaciones será así) habla, pero piénsate dos veces lo que vas a decir y cómo hacerlo. La mejor regla que puedes recordar es que, si vas a hablar, que sea siempre movido por una buena intención. Pero haz todo lo posible para no tener que caer en esos casos, ya que podrían convertirse en un hábito.

Por ejemplo, imagina que alguien habla mal de otra persona, y en su defensa dices algo bueno de ella, que ni es del todo cierto ni realmente útil para el tema que os ocupa. Como tu intención es buena, en este caso hablar puede ser correcto. Sin embargo, si haces lo mismo en otro caso en el que nadie hable mal de una tercera persona, podrían tomarte por adulator o interesado. Todo depende del caso, por supuesto, pero insisto en que el criterio más importante es que la intención sea buena, de corazón.

Admira a alguien

La envidia es una de las peores toxinas mentales que existen. Una forma muy poderosa de contrarrestarla consiste en practicar la admiración. La envidia te lleva a experimentar emociones negativas porque alguien tiene algo que deseas (material o

no). Las emociones negativas te llevarán a acciones negativas, hábitos negativos y, por ende, a un destino negativo.

Sin embargo, practicar la admiración significa experimentar emociones muy positivas por algo que otra persona tiene y que tú deseas. Esas emociones positivas te llevarán a acciones positivas, hábitos positivos y a un destino deseado.

Comprométete a sentir admiración por (al menos) una persona cada día. Selecciona tu persona objetivo, y pon todo tu empeño en encontrar las cosas positivas en él o ella. Todas las personas tienen talentos únicos con los que han nacido. Tú también. Es importante que conozcas los tuyos, pero también que valores y admires los de los demás. Cuando lo tengas, ¿por qué no demostrar tu admiración a dicha persona de forma sincera? Si esa persona representa aquello a lo que aspiras, en lugar de envidiarle, tómale como ejemplo a seguir y fuente de inspiración. Los resultados que experimentarás son asombrosos, y no es extraño, puesto que estarás dando un golpe al ego donde más le duele.

Sonríe

Si las sonrisas pudieran venderse, sería fácil convencer a los compradores. Solo encontrarás ventajas:

- ✓ Es gratis.
- ✓ Es contagioso.
- ✓ Hay estudios muy serios que demuestran que, al sonreír, liberamos endorfinas (unos neurotransmisores que muchos definen como las moléculas de la felicidad).
- ✓ Por si lo anterior fuera poco, además, parece que no cansa. Es muy fácil encontrar en internet infinidad de textos que afirman que, para fruncir el ceño, usamos más del doble de músculos que para sonreír. Sin embargo, también podemos encontrar textos serios que indican que, en realidad, prácticamente se usa el mismo número de músculos para sonreír que para fruncir el ceño. De todos modos, la lógica indica que no solo importa el número de músculos utilizados, sino la energía invertida para activar cada uno de ellos. Mi opinión es que cuesta menos sonreír, y basta hacer la prueba para darse cuenta. Además, es razonable pensar que las emociones negativas que suelen aflorar al fruncir el ceño nos desgastan energéticamente.
- ✓ Diversos estudios demuestran que sonreír ayuda a reforzar nuestro sistema

inmunológico. Un servidor nunca ha hecho experimentos al respecto, pero me consta que las personas más enfermizas que conozco no suelen sonreír (ni siquiera cuando se encuentran bien).

Teniendo en cuenta las ventajas anteriores, no cabe duda de que sonreír te ayuda a contribuir a ese continuo dar y recibir que es el universo. Cuando conectas con la felicidad, sonríes de forma natural. Pero también se cumple lo opuesto: al sonreír te sientes más feliz. ¡Es un entrenamiento para la felicidad! Y como se contagia, también contribuyes a hacer felices a otras personas. Esas personas normalmente responderán con una sonrisa que te hará más feliz. ¡Comprométete a sonreír cada día!



Dedica los dos primeros minutos del día (justo cuando te despiertes) a esbozar una sonrisa en tu rostro. Aunque no te apetezca, merece la pena el esfuerzo. Cada día te resultará más sencillo, hasta que un día quizá te sorprendas comenzando el día con una sonrisa sin haberlo planeado. Y cuando el día comienza con una sonrisa, es más probable que sonrías durante la jornada.

Haz sonreír a otra persona

Además de contagiar la conexión con la felicidad mediante una sonrisa, hay otras formas de lograrlo, y vale la pena que lo intentes cada día hasta que adquieras el hábito. Toma el firme compromiso de hacer sonreír, como mínimo, a una persona cada día. ¡Es maravilloso! En esos momentos estás completamente en el presente, y conectas con la auténtica felicidad. Tú eres feliz, la otra persona es feliz, y deseas que así sea...

Se trata de un arte, no de una ciencia. Puedes lograrlo por infinidad de vías, y es importante que te adaptes a cada persona. Algunos ejemplos son los elogios sinceros, el buen humor, hablar de algo que sabes que interesa a la otra persona, etc. Lo más importante es que actúes de corazón y con sinceridad, y el objetivo es hacer feliz al otro.



No olvides tu objetivo: la otra persona debe conectar con la felicidad. Ese es el criterio para saber si lo estás haciendo bien. Tras cada intento, fíjate en esa persona... ¿Ha reaccionado de corazón? ¿O quizá ha respondido de una forma un

tanto forzada? Por ejemplo, un elogio sincero puede hacer sonreír a una persona y puedes ver la felicidad reflejada en su cara, gestos y palabras. En ese caso, has logrado tu objetivo. Sin embargo, quizá otra persona los elogios, por sinceros que sean, le sienten mal y se los tome como un signo de adulación y falsedad por tu parte.

Sé prudente con los chistes



Hay personas muy receptivas a las bromas, pero hay a quienes no les gustan. Aunque tus intenciones sean buenas, no des por hecho que tu sentido del humor le hará gracia a todo el mundo. Además, no olvides ser muy cuidadoso con los aspectos culturales, las creencias y vivencias de otra persona, etc. Sé prudente con esos aspectos pues, de otro modo, un chiste puede convertirse en un insulto. Por ejemplo, un chiste sobre infidelidades podría no hacer mucha gracia a alguien que se acaba de separar... Hay muchas formas de hacer sonreír sin necesidad de mostrar tu repertorio de chistes. Es mejor proceder poco a poco, tanteando a la otra persona. Recuerda que el objetivo es que la otra persona sonría con sinceridad. Si tienes alguna duda de que vaya a ser así, no sigas.

Ten un gesto amable con otra persona

Comprométete cada día a mostrar un gesto bondadoso, al menos, a una persona. Hay infinidad de formas de lograrlo. Estas son solo algunas posibles ideas:

- ✓ Ofrece tu ayuda a otra persona para resolver un problema.
- ✓ Comparte un buen consejo (en un área que tú domines y en la que tengas derecho a hablar) con alguien que lo necesita.
- ✓ Ten un gesto bondadoso con algún compañero de trabajo.
- ✓ Contribuye en alguna tarea que haga la vida más fácil a otra persona.
- ✓ Invita a alguien a tomar un café y conversar.

Las posibilidades son inmensas. Predisponte a tener, al menos, un gesto al día, y tu vida cambiará. Lograrás que otra persona se sienta más feliz y eso te hará feliz. Además, cuando veas la cara de alegría que se le pone a la otra persona o cualquier

otro gesto que refleje cuánto le ha gustado tu detalle, aún te sentirás más feliz. Y, por supuesto, no te extrañe que pronto encuentres por todas partes a personas que tienen bonitos detalles contigo.

Mantén viva la amistad

La amistad refleja y refuerza nuestra unión con otros seres humanos. Al cultivarla, hay varios aspectos que te recomiendo recordar:

- ✓ **Es más importante la calidad que la cantidad.** Tener cien amigos es genial, pero si entre ellos solo tienes dos buenos amigos, es como si solo tuvieras dos amigos. Intenta tener el mayor número posible de amigos, pero que sean de verdad. No desprecies a los conocidos, pero hazlo con la intención de que un día se conviertan en verdaderos amigos.
- ✓ **La amistad es como la llama de una vela.** Si no le prestas atención, se apaga antes o después. El combustible que necesitas para mantener esa llama viva es el aprecio sincero. Si tus amigos no contactan contigo, hazlo tú. Muéstrales que estás ahí y que les aprecias, de la forma más clara y sincera posible.
- ✓ **Tener muchos amigos en las redes sociales no es lo que parece.** En efecto, no significa tener muchos ni verdaderos amigos. Las redes sociales son muy útiles como herramientas, y te recomiendo utilizarlas con ese propósito, pero la amistad va mucho más allá de lo que te permiten esas interesantes aplicaciones de internet.
- ✓ **Elige el medio de comunicación correcto.** Nada puede igualar a interactuar directamente con la otra persona, como se ha hecho toda la vida. A veces, las circunstancias no dejan más remedio que comunicarse de otro modo. En esos casos, elige el medio que te prive del menor número posible de elementos de la comunicación. Por ejemplo, siempre es mejor charlar por teléfono que enviarse correos electrónicos. El hecho de escuchar la voz de tu amigo te ofrece mucha información que no puedes captar leyendo unas líneas.
- ✓ **Si te has equivocado, pide perdón cuanto antes.** El orgullo nunca te ayudará a mantener viva una amistad. Si has tenido un roce, debes solucionarlo cuanto antes. Ponte en contacto con la otra persona y, si te has equivocado, reconócelo y pide perdón.
- ✓ **Demuestra que pueden contar contigo.** Por supuesto, esto no significa que debas hacer todo lo que te pidan. Pero dentro de tus posibilidades, y siempre respetando tus principios, tus valores y tu código ético, muestra predisposición a

hacer todo lo que esté en tu mano por ayudar. Hoy por ti, mañana por mí.

- ✓ **Actúa pensando en la amistad.** Si la amistad es importante para ti, te resultará natural integrarla en tus decisiones. Por ejemplo, quizá se te ocurra organizar un encuentro para celebrar el aniversario de algún evento importante en vuestra amistad.

Comprométete a hacer algo cada día para crear nuevos amigos y mantener viva la llama de la amistad con los que ya tienes.

Escucha de forma activa

Hablar es algo que no apasiona a todo el mundo. Hay quienes no pueden dejar de hacerlo en todo el día, y hay quienes prefieren hablar cuando es imprescindible. Eso sí, a todos nos encanta que nos escuchen cuando hablamos. De hecho, cuando decimos algo importante y se nos ignora, nos enfadamos.

En tus interacciones cotidianas, recuerda que no solo se trata de hablar y ser escuchado. También debes escuchar a los demás. ¡Y no de cualquier manera! Se trata de escuchar de forma activa, con genuino interés por lo que te están contando, y con la mente puesta en lo que la otra persona te transmite.

Escuchar sin atención envía un mensaje negativo a la otra persona. Podemos pensar que pasa desapercibido, pero rara vez es así. Hay infinidad de mensajes no verbales que nos delatan. Se suele decir que se pilla antes a un mentiroso que a un cojo. Te aseguro que lo mismo le ocurre a quien escucha inactivamente.

Comprométete cada día a aplicar la escucha activa en tus interacciones cotidianas con otras personas. Veamos algunos consejos para ponerlo en práctica:

- ✓ **Ten genuino interés** en lo que la otra persona pueda decirte.
- ✓ **Utiliza gestos y palabras** que muestren que escuchas con interés. Por ejemplo, asiente con la cabeza o di «ya veo».
- ✓ **Parafrasea.** Repite lo que has entendido con tus propias palabras. Además de que te asegurarás de entender el mensaje, mostrarás genuino interés por lo que te están contando.
- ✓ **Haz el espejo.** Como nos enseña la programación neurolingüística (PNL), si imitamos ciertos aspectos de nuestro interlocutor, lograremos que se sienta más cómodo con nosotros, y generaremos una conexión más poderosa.
- ✓ **No apartes tu atención ante estímulos externos.** Salvo que sea urgente,

importante u oportuno. Por ejemplo, imagina que hablas con alguien y pasa cerca otra persona. Si tu interlocutor deja de mirarte y comienza a hablar con la otra persona, no es extraño que te duela. Por eso, ¡no se lo hagas a los demás!

- ✓ **Evita los prejuicios.** No anticipes conclusiones. Olvida las opiniones, recuerdos y creencias que tengas sobre tu interlocutor. Escúchale como si fuera la primera vez, con una actitud abierta a llegar a conclusiones nuevas que quizá no habías anticipado.
- ✓ **No interrumpas.** Deja hablar a tu interlocutor. No tengas prisa por intervenir. Al igual que en el metro se deja salir antes de entrar, en tus interacciones con otras personas, déjales hablar antes de intervenir. Aunque estés convencido de saber perfectamente lo que te va a decir en el próximo minuto, no le interrumpas para decirlo... ¡Déjale que te lo diga!
- ✓ **No tengas prisa.** Sé paciente. No metas prisas a tu interlocutor. Demuéstrale que te interesa escucharle y que no quieres que termine para dedicarte a otra actividad.
- ✓ **Muestra interés por la otra persona.** Interésate por lo que tiene que contarte, más que por lo que tú deseas contar. Y cuando te lo cuente, ¡escúchale con interés!
- ✓ **Empatiza.** Ponte en la piel del otro cuando te hable. Intenta sentir lo que siente él o ella. De esta forma, comprenderás mejor su mensaje.

Al principio, quizá te cueste un poco, y es completamente normal. Somos humanos, y a nuestro ego le gusta más vernos como el centro de atención, siendo nosotros quienes hablamos y el resto quienes escuchan con atención. Es posible que, tras unos segundos de poner en práctica la escucha activa, sientas ansiedad. Si es así, tómalo como algo positivo. ¡Significará que estás luchando contra el ego y estás a punto de marcarle un tanto! Antes de lo que crees, te darás cuenta de que eres capaz de extraer más valor de cualquier conversación, por breve que sea, y tu experiencia te convencerá de que merece la pena escuchar activamente un poco más y hablar un poquito menos. Por cierto, discúlpame, pues me parece que he escrito demasiado y no te he escuchado... Pero no dudes en escribirme (info@felixtoran.es) si tienes cualquier duda; no solo me alegrará recibir tu mensaje sino que, además, te leeré activamente.

Capítulo 17

Diez recursos para propulsar tu crecimiento personal

En este capítulo

- ▶ Recursos gratuitos para tu crecimiento personal
 - ▶ Lecturas recomendadas para seguir potenciando tu ecología mental
 - ▶ Practica la meditación con tu *smartphone*
 - ▶ Audios de crecimiento personal a tu disposición
-

Como ingeniero, me consta que no se puede progresar en mi profesión sin estar en contacto con lo que pasa en mi campo de trabajo: asistir a charlas, conferencias, leer artículos, consultar libros, aprender sobre los últimos avances en tecnología, etc. Si un ingeniero se estanca y se desconecta del progreso en su campo, se oxida y no progresa.

Con el crecimiento personal es igualmente importante mantenerse en constante aprendizaje. Hoy en día, hay una asombrosa cantidad de recursos a tu disposición. Por si fuera poco, gracias a internet puedes acceder a un océano de información sobre el tema en diversos formatos, desde prácticamente cualquier lugar, en cualquier momento y al instante. Además, no dejan de aparecer materiales nuevos.

Por lo que respecta a la ecología mental y a todo lo que puedes aprender en este libro, también es necesario mantenerse en constante aprendizaje. En este capítulo puedes encontrar diez recursos para llevar lo aprendido todavía más lejos y mantenerte en un constante crecimiento interior.

El sitio web del autor

Sé que cuando veas que en primer lugar te recomiendo visitar mi web, podrían pasar

algunas ideas por tu cabeza (y no te culpo por ello). Quizá pienses que es una demostración de pensamiento basado en el ego por mi parte, lo cual parece contradecir lo que escribo en este libro: el enemigo interior al que debe vencerse es el ego. O quizá creas que intento venderte algún tipo de producto para llenar mis bolsillos. La verdad es que nada más lejos...

Mi web es completamente personal. No es un sitio comercial, y en el momento de escribir estas líneas no hay nada en venta ni tengo planes de hacerlo. Se trata de un sitio web donde encontrarás cientos de recursos gratuitos para tu crecimiento personal. Su única misión es compartir. Conferencias, vídeos, audios, artículos, un blog, etc. Todo a tu disposición. Además, incluye una sección de contacto, donde me puedes escribir con tus consultas sobre los temas que trato en el sitio web y en mis libros.

Lo puedes encontrar en <http://www.felixtoran.es> y deseo que te resulte útil en tu crecimiento personal.

Portal «Piensa, es gratis»

Entre los recursos que nos invitan a «mover» la mente, reflexionar y plantearnos cuestiones que estimulan nuestro crecimiento personal, me gustaría destacar *Piensa, es gratis* (<http://piensaesgratis.com>).

Contiene artículos de gran calidad y relevancia, e incluso vídeos. Es un recurso muy recomendable.



Tuve el honor de ser entrevistado para *Piensa, es gratis* y me gustaría compartir contigo esa entrevista: <http://piensaesgratis.com/22-verdades/la-vida-solo-existe-en-el-ahora>

El libro La actitud mental positiva

El libro que tienes en tus manos ha puesto un énfasis especial en la importancia de la Actitud Mental Positiva o AMP. De hecho, hay un capítulo entero dedicado al tema.

Si quieres profundizar en ese tema, te recomiendo una lectura muy amena y de las que transforman vidas. Si en lugar de un libro fuera un vino, te diría que se trata de un gran reserva (por cierto, de eso he aprendido mucho leyendo *Vino para Dummies*). Se escribió hace muchos años, pero los conocimientos que contiene trascienden el tiempo

y el espacio, y pueden aplicarse a toda vida humana. Su título es *La actitud mental positiva* (¡más claro que el agua!) y su autor es el gran Napoleon Hill, considerado por muchos como el autor de autoayuda y superación personal más prestigioso de todos los tiempos.

Es fácil de localizar, tanto a través de internet como en librerías, donde no es extraño encontrarlo destacado, como merece. ¡Te lo recomiendo! Para mí, fue y es una lectura esencial.

Aplicación Buddhify

En los tiempos actuales, los *smartphones* se han convertido en una herramienta de uso cotidiano. Los empleamos para reemplazar a infinidad de «viejas glorias» utilitarias (a las que, por otro lado, cuando nos quedamos sin batería, echamos de menos). Nuestro *smartphone* hace las veces de despertador, nos ayuda a aprender idiomas, a cocinar, a tomar notas, grabar vídeos, comunicarnos al instante con personas que están muy lejos, leer libros, sacar entradas de cine, reservar un vuelo... El abanico de usos es inmenso, lo suficiente para no olvidarse de algo muy importante: nuestro crecimiento personal. Hay infinidad de aplicaciones disponibles dedicadas a este tema tan importante.

Entre ellas se encuentran algunas dedicadas a la meditación. Es un pilar tan sumamente importante en el crecimiento personal que este libro le ha dedicado una parte completa. En particular, me refiero al desarrollo de la concentración y la atención plena. Algunas aplicaciones son didácticas, otras presentan temporizadores para ayudarte a meditar, etc. Hay una que destaca y se ha hecho bastante popular. Se llama Buddhify.

Se presenta para dispositivos iOS y Android, y podrás encontrarla en las tiendas de aplicaciones. Esta aplicación contiene más de una decena de programas de audio para guiarte en la aplicación de la atención plena o *mindfulness* en las más diversas facetas de tu vida cotidiana (al comer, hacer deporte, en el tren, en el trabajo, en casa, etc.). ¡Incluso contiene ejercicios prácticos para desarrollar la atención plena mientras navegas por internet! Un aspecto interesante es que no solo se trata de teoría, sino también de práctica. Incorpora un sistema que te permitirá realizar un seguimiento de tu progreso, a través de diferentes parámetros. Presenta varias gráficas y estadísticas que te permitirán tener un gran nivel de control sobre tu progreso.

Se trata de una aplicación muy popular y extendida que te recomiendo instalar. Si la utilizas y la tomas en serio, experimentarás unos excelentes progresos en el cultivo de tu atención plena. ¡Un excelente complemento práctico para la parte II de este libro!



La aplicación Buddhify solo está en inglés. Es importante entender el inglés escrito, y hablado, puesto que la aplicación incluye instrucciones y explicaciones orales, todas en inglés.

Los libros *El tiempo en tus manos* y *Atrévete a ser un líder*

En los libros *El tiempo en tus manos* y *Atrévete a ser un líder* encontrarás un poderoso complemento para el libro que estás leyendo.

En *El tiempo en tus manos* (Ediciones Luciérnaga, 2012) aprenderás que es posible ser muy productivo y, al mismo tiempo, muy feliz. Aprenderás a extraer el máximo potencial de las veinticuatro horas del día, sin caer en el estrés o sacrificar tu conexión con la felicidad. Aprenderás a comprender la diferencia entre verdadero y falso tiempo (introducida en este libro), técnicas para aprovechar más y mejor tu tiempo, cazar a los ladrones del tiempo, gestionar mejor tu energía, etc. Incluso aprenderás cómo el conocimiento de las leyes universales y el poder de tu mente subconsciente pueden ayudarte a ganar más tiempo y perder menos, sin dejar de disfrutar de todo lo que haces. Aprenderás a quitarle vida al tiempo sin que el tiempo te quite la vida. Y esto tiene mucho que ver con la ecología mental, puesto que entenderás (al comprender el tiempo) que en el universo no hay separaciones, y que existen actitudes mentalmente ecológicas de gestión del tiempo, como, por ejemplo, programar tu agenda respetando la de los demás. ¡Sí, gestionar tu tiempo puede hacer daño a otras personas si no adoptas una actitud de ecología mental!

En *Atrévete a ser un líder* (Ediciones Luciérnaga, 2013) aprenderás que hay personas que nacen con cualidades para el liderazgo pero que, en todo caso, el liderazgo puede construirse. Todo ser humano encierra el potencial para convertirse en un líder en los más variados aspectos de la vida, y puede construir su liderazgo siempre que lo haga sobre las bases correctas. Este libro te guiará a la hora de descubrir esos cimientos y construirte como líder. ¡Pero no cualquier tipo de líder! Serás un líder consciente, que disfruta de cada paso de su proyecto de liderazgo, y contribuye a hacer de este mundo un lugar mejor. El liderazgo, si es consciente, es otra forma de aplicar la ecología mental y llevarla hacia otras personas.

Portales de noticias positivas

En principio, cuando encendemos el televisor, escuchamos la radio o leemos un diario, no lo hacemos con la intención de sufrir. Lamentablemente, lo que predomina en los medios de hoy en día son las malas noticias. Muchos nos hemos preguntado alguna vez si existe algún medio en el que solo se hable de noticias positivas. ¿Te ha ocurrido alguna vez?

Desde luego, leer con frecuencia noticias negativas no programará tu subconsciente para nada bueno... Es bueno estar informado de lo que pasa en el mundo, de lo bueno y de lo malo. ¡Pero solo conocer lo malo no es recomendable! Por ello, no te sugiero las noticias positivas como una alternativa a las negativas, pero sí como complemento.

Afortunadamente, existen recursos con noticias positivas en línea y en castellano. A continuación te propongo algunos sitios web muy interesantes:

- ✓ *Son buenas noticias*: <http://www.sonbuenasnoticias.com>
- ✓ *Noticias positivas*: <http://www.noticiaspositivas.net>
- ✓ *En positivo*: <http://enpositivo.com/>

El libro El poder del ahora

Cuando me preguntan qué libros me han influido en mi desarrollo personal, siempre digo que son muchos, y resulta difícil reducirlo todo a uno. Pero si tengo que ceñirme a los que considero más importantes, en los primeros puestos no dudaría en colocar a *El poder del ahora* de Eckart Tolle.

Se trata de un libro sobre el poder de conectar con el presente. Comprenderás que, en tu interior, existe un enemigo llamado ego, y entenderás que la solución para derrotarlo reside en el presente. Todo se explica de una forma muy especial, que logra conectar con el lector, le hace reflexionar, y produce una transformación positiva.

Una lectura muy recomendable como complemento de este libro.

PNL para Dummies

La colección *Para Dummies* es muy amplia y aborda una asombrosa cantidad de temas, ¡de eso no hay duda! Y me alegra decirte que no se ha dejado de lado el éxito y la felicidad. En esa línea, hay un libro que constituye un excelente complemento para potenciar tu ecología mental. Se trata de *PNL para Dummies*. Presenta esa poderosa

herramienta llamada programación neurolingüística, una especie de caja de herramientas (todas ellas muy poderosas) para la comunicación y el éxito.

Como en todos los libros *Para Dummies*, el tema se aborda de un modo ameno, práctico, modular, en un tono divertido, por autores destacados, y con un contenido de primera clase.

Podcast del autor

El crecimiento personal no solo se puede leer, sino también escuchar. Hubo un día que me senté a meditar en mi jardín, y cuando terminé mi práctica, me levanté con la clara idea de que tenía que crear un *podcast* para compartir más ampliamente (y en otros formatos) mis conocimientos sobre crecimiento personal. Aprendí cómo crear uno, y ese mismo día estrené un *podcast* de crecimiento personal. Eso sucedió en verano de 2010, y desde entonces el *podcast* ha crecido mucho (superando el centenar de episodios), y he tenido la satisfacción de verlo como líder de audiencia en Podomatic.com.

Más allá de los rankings, lo más valioso para mí es que ha funcionado como medio para hacer llegar conocimientos sobre crecimiento personal, liderazgo, gestión del tiempo y otros temas afines a millones de personas de todo el mundo.

Puedes encontrar cientos de audios de crecimiento personal a tu disposición, de forma completamente gratuita, en <http://felixtoran.podomatic.com>

Si dispones de un dispositivo con iOS, puedes encontrarlo también en la tienda iTunes y suscribirte gratuitamente. ¡Gracias por conectar conmigo también por este medio, y por darle sentido a ese *podcast*!

El libro La respuesta del universo

Corría el año 2008 cuando publiqué mi libro *La respuesta del universo* (Ediciones Gaia), donde explicaba la ley de la atracción de una forma práctica, sencilla y alejada de cualquier interpretación esotérica o mágica. Años después, durante las firmas de libros y conferencias, siguen acercándose muchas personas pidiéndome que les firme un ejemplar. Lo suelen traer subrayado, anotado, lleno de notitas adhesivas, etc. Muchas personas me piden disculpas por ello. Y yo les pido que no lo hagan. ¡Como autor, nada podría halagarme más!

Se trata de un libro práctico que el lector puede llevar a su vida y experimentar los resultados por sí mismo. No es un libro de promesas. No nos dice que por pensar en

un saco repleto de billetes vayamos a encontrárnoslo al día siguiente frente a nuestra puerta. En su lugar, nos explica qué es la ley de la atracción, y cómo podemos ponerla en marcha en nuestra vida, para ver resultados por nosotros mismos. Además, es un libro que nos acompaña a través de los años, y siempre podemos volver a abrirlo y encontrar herramientas y consejos útiles, y descubrir matices y detalles en los que aún no habíamos reparado.

Ecología mental para Dummies
Félix Torán

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Félix Torán, 2017

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2017

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2017

ISBN: 978-84-329-0222-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Índice

Portada	2
Índice	4
Acerca del autor	13
Dedicatoria	16
Agradecimientos del autor	18
Introducción	20
Parte I. Acércate a la ecología mental	31
Capítulo 1. Qué es (y no es) la ecología mental	33
Capítulo 2. Todo está interconectado	47
Capítulo 3. La higiene mental	62
Parte II. Un par de herramientas esenciales	78
Capítulo 4. La concentración y la atención plena	80
Capítulo 5. Desarrolla la concentración y la atención plena	98
Parte III. Desintoxícate mental y emocionalmente	116
Capítulo 6. Cómo vencer las toxinas mentales	118
Capítulo 7. Pensamientos y emociones altamente tóxicos	135
Capítulo 8. Otras impurezas que hay que filtrar	156
Parte IV. Planta las semillas para una transformación positiva	174
Capítulo 9. Practica la generosidad y la gratitud	176
Capítulo 10. Turbopropulsores para mejorar tu conexión con los demás	187
Capítulo 11. La actitud mental positiva y la proactividad	201
Parte V. Dirige tu vida	212
Capítulo 12. Aplica la ley de la atracción	214
Capítulo 13. Da sentido a tu vida con una misión	227
Capítulo 14. Dale un rumbo a tu vida y sigue tu camino con visión y valores	241
Parte VI. Los decálogos	263
Capítulo 15. Diez formas de llevar la meditación a tu vida cotidiana	265
Capítulo 16. Diez hábitos para cultivar emociones positivas a diario y practicar la ecología mental	281
Capítulo 17. Diez recursos para propulsar tu crecimiento personal	294
Créditos	302

