

LUIS GALINDO

Reilusionarse

APASIÓNATE POR LA VIDA



ÍNDICE

PORTADA	
DEDICATORIAS	
PRÓLOGO. INVERTIR EN ILUSIÓN	
INTRODUCCIÓN. ELEGIR REILUSIONARSE	
1. REILUSIONAR ESPAÑA	
2. REILUSIONARSE POR EL TRABAJO BIEN HECHO	
3. REILUSIONARSE POR EL OCIO DE CALIDAD	
4. REILUSIONARSE POR EL PRESENTE Y POR EL FUTURO	
5. REILUSIONARSE SIENDO AGRADECIDO	
6. REILUSIONARSE SIENDO GENEROSO, AYUDANDO, TENIENDO ESPÍRITU DE SERVICIO	
7. REILUSIONARSE DISFRUTANDO DE LA VIDA	
8. REILUSIONARSE POR EL AMOR	
REILUSIONARSE: UNA DECISION PERSONAL	
EPÍLOGO	
BIBLIOGRAFÍA	
VÍDEOS DE LUIS GALINDO	
CRÉDITOS	

*A mi padre, ejemplo de lo feliz que se puede ser por las cosas cotidianas. A mi madre,
ejemplo constante de reilusión por mantener unida a la familia.
Ambos desde el cielo nos siguen cuidando.*

*A mi mujer, Sonsoles, por ser una excelente compañera de viaje e inspirarme a sacar
lo mejor de mí mismo.*

A mis hijos, Son y Luis, mi pasión para reilusionarme todos los días.

*A toda la buena gente que a diario pone todo su amor en lo que hace y ayuda a
construir un mundo mejor.*

PRÓLOGO.

INVERTIR EN ILUSIÓN

Una persona optimista siempre tiene un proyecto, y la ilusión es uno de los motores más importantes para que pueda llevarlo a cabo. Tener entre las manos un libro como *Reilusionarse* es una oportunidad única para recuperar el optimismo y comprometernos con proyectos ilusionantes. Estas reflexiones de Luis Galindo no pueden llegar en mejor momento. Es el libro que necesitamos para poner en práctica, cuanto antes, sus sugerencias. Son muchas las personas que necesitan una guía para saber disfrutar de lo que hacen y recuperar la ilusión en su día a día. Luis, como experto en liderazgo, comparte en este libro ideas sobre cómo recuperar la ilusión, valorar el esfuerzo o actuar con optimismo. Y lo hace a través de mensajes sencillos fáciles de recordar, difundir y poner en práctica cada día.

Los que conocemos bien a Luis, conocemos su generosidad y su capacidad para transmitir y contagiar un optimismo inteligente. Por eso celebramos y apoyamos que haya dado forma a una iniciativa tan brillante y absolutamente necesaria como ésta: invitar a los lectores a reilusionarse y proponer ejercicios prácticos para lograrlo, sencillos a la vez que profundos, recordándonos que todos tenemos motivos para mantener la ilusión y también las capacidades para vivir ilusionados. Luis no divaga, utiliza frases cortas y contundentes que no dejan a nadie indiferente. Su experiencia impartiendo conferencias en entornos muy diferentes le ha llevado a comprender muy bien la necesidad que tiene nuestra sociedad de recuperar el ánimo y, con él, un compromiso firme de esfuerzo por el trabajo bien hecho y por la excelencia en todo lo que hacemos. Como país tenemos que restablecer la confianza, y esa es una tarea de todos y cada uno de nosotros.

Existen muchas maneras de mejorar aquello que no funciona bien, muchos caminos para cambiar lo que no nos gusta. La palabra es una de ellas, y Luis Galindo nos anima en este libro a recuperar la ilusión a través de la palabra -certera, precisa y clara-, en un viaje cargado de optimismo, considerando éste como una actitud de agradecimiento a la vida, creyendo en las personas y confiando en uno mismo. ¿Cómo devolver la ilusión a aquellos que la han perdido? ¿Cómo alimentar mensajes positivos cada día y generar una actitud constructiva en cada uno de nosotros y en cada uno de nuestros actos? Tratar de ser felices es siempre una enorme responsabilidad y en las páginas de este libro podemos encontrar ejemplos muy cercanos, motivos, experiencias y reflexiones que nos ayudarán

a reilusionarnos y a vivir cada día con un pensamiento crítico, pero positivo. Afrontar las dificultades con una actitud constructiva es muy importante para poder cambiar la realidad.

En España en estos momentos, ser optimistas inteligentes es «una obligación ética», tenemos ejemplos muy válidos de empresarios que lo están haciendo muy bien, emprendedores que son pura pasión, que con esfuerzo, trabajo duro e ilusión han sacado adelante sus sueños, han generado riqueza y han creado puestos de trabajo. A través de estas páginas, Luis nos recuerda también ejemplos de deportistas de élite o de personas sencillas que hacen de su actitud, en el día a día y en su ilusión por las cosas sencillas, un ejemplo a seguir.

Solidaridad, ilusión, esfuerzo, trabajo bien hecho, gratitud, amistad, pasión, desafío, entusiasmo, energía, optimismo inteligente... son sólo algunos de los términos y expresiones que llenan este libro y que nos transmiten la importancia de reilusionarnos para superar las dificultades y, sobre todo, para poder ser más felices.

Tenemos por delante ocho capítulos que nos recuerdan la necesidad de reilusionarse y la actitud precisa para lograrlo, no sólo desde el punto de vista del profesional sino también en el ámbito más personal. El libro de Luis es para leer y releer, consultar y regalar porque nos enseña que la capacidad de generar ilusión y de vivir con pasión es ilimitada y que la vida es el don más maravilloso que tenemos.

Fernando Ruiz, presidente de Deloitte

INTRODUCCIÓN. ELEGIR REILUSIONARSE

«La resignación es un suicidio cotidiano.»

Honoré de Balzac

Un suicidio cotidiano es como morir un poquito todos los días. ¿Quién quiere morir un poquito todos los días? Ésta es la pregunta que realizo a menudo en las conferencias que imparto por toda la geografía española. La respuesta siempre es la misma: ni una mano se alza entre el auditorio. Sin embargo, muchos de los asistentes están desilusionados, cansados, defraudados, resignados... La desilusión se ha instalado en el ambiente de la mano de la crisis económica y muchas veces nos lleva a afrontar la vida con resignación.

La idea de hacer este libro surge, precisamente, como consecuencia de lo vivido en estas conferencias en los últimos cuatro años. Al palpar el ambiente y darme cuenta de que tras la crisis económica mundial, en este país se está viviendo además una crisis de ilusión. Haz la prueba. Sal a la calle y pregunta al vecino con el que te cruzas en la panadería, al quiosquero donde compras el periódico, al médico, al farmacéutico... ¿Cómo estás? Las contestaciones varían, pero el fondo siempre es el mismo: tirando, aguantando, sobreviviendo, de lunes, contando los días que faltan para el próximo puente. La desilusión se respira en el aire y teniendo en cuenta que las emociones son contagiosas, esa desilusión se ha convertido en resignación y está llegando a todos los rincones de nuestro querido país.

Como contrapartida tenemos la ilusión, que también es contagiosa. ¿Alguien puede olvidar la última gesta de La Roja, nuestra selección española de fútbol? Los escasos días que duró la Eurocopa nos permitieron olvidarnos de primas de riesgo, recortes, amenazas de rescate... El equipo de Vicente del Bosque logró que los españoles nos reilusionáramos con nuestro país. Las banderas de España se multiplicaron, los cánticos se escucharon por todas partes, e incluso los más escépticos vibraron en la final contra la selección italiana. Toda España estaba ilusionada.

En los últimos años he impartido conferencias en distintas instituciones (empresas, fundaciones, universidades y escuelas de negocios) en las que he pretendido transmitir, como objetivo prioritario, la necesidad de reilusionarse en momentos especialmente complejos como los actuales. El contenido de estas conferencias, así como el de este

libro, pretende apoyarse siempre en las últimas investigaciones científicas de prestigiosos profesionales como Tal Ben-Shahar, profesor de Harvard; Sonja Lyubomirsky, profesora de la Universidad de California; y en el concepto de optimismo inteligente de Martin Seligman, padre de la psicología positiva, famoso científico que ha sido durante muchos años presidente de la American Psychological Association y catedrático de la Universidad de Pensilvania.

Este libro es el resultado de este empeño, del trabajo que inicié hace cuatro años. En los últimos tiempos me he apoyado en las nuevas formas de comunicación con el objetivo de llegar al máximo número posible de personas. ¿Qué mejor fórmula para contagiar la ilusión que las nuevas redes sociales? He sido especialmente activo en Twitter bajo la etiqueta #reilusiónate; son, precisamente, algunos de estos tuits enviados los que he elegido para el comienzo de cada uno de los capítulos de este libro. Un mensaje que sea capaz de contar en menos de 140 caracteres la idea que se desarrolla en cada capítulo. A partir de ellos y de la selección de algunas de las contestaciones más críticas generadas por las distintas personas que los leyeron, nos adentraremos en las sendas de la reilusión. Y para acompañarte y hacerte más agradable el camino he utilizado los cuentos, porque desde hace miles de años los cuentos han servido para dormir a los niños y para despertar a los adultos. Y en este libro son una ayuda más en nuestro objetivo de retomar la ilusión como país, la ilusión por el trabajo bien hecho, valorar el ocio de calidad, tener esperanza en el futuro, ensalzar el valor del agradecimiento y del esfuerzo buscando la excelencia, e impregnar de disfrute y de amor todo lo que hacemos.

Noviembre de 2012

1. REILUSIONAR ESPAÑA



@luisgalindo_lg

En un entorno tan deprimido como el actual, las personas con ilusión marcan la diferencia #reilusiónate

ver detalles • ← ↻ ★

Algunas contestaciones de otras personas a este tuit:

@luisgalindo_lg ¿Cómo puedo ilusionarme por España si todos los días me despierto con un aluvión de malas noticias?

@luisgalindo_lg ¡De dónde saco la ilusión si lo que me recomiendan es emigrar a otro país!

@luisgalindo_lg ¿Reilusionarme...? Si llevo un año en paro...

Como se ve en los tuits anteriores, son muchos los que se han contagiado de un entorno negativo y están perdiendo la ilusión. Quiero contagiarte ilusión, y en este capítulo voy a darte motivos objetivos para que te reilusiones por España. Comenzaré con una historia:

Una tarde de primavera, un viejecito disfrutaba del sonido de los pájaros sentado sobre una piedra, junto a un pozo, en la entrada de un pequeño pueblo. A lo lejos vio que un caminante se acercaba y se dirigía hacia él. Cuando logró distinguirlo, observó a un hombre joven que portaba un pequeño hatillo en el que, al parecer, llevaba sus pertenencias. Cuando se dio cuenta ya estaba delante de él, y tras un breve saludo inició una conversación:

—Este pueblo parece bonito, venía pensando en quedarme una temporada. ¿Vive usted aquí? —preguntó el caminante.

—Sí, por supuesto —respondió el anciano—. ¿Puedo ayudarle en algo?

—Pues hay algo que me preocupa. Antes de instalarme me gustaría saber cómo es la gente del pueblo.

—¿Cómo era la gente de los pueblos en los que usted ha vivido hasta ahora? —se interesó el viejecito sin contestar a la pregunta.

Sin apenas pensarlo, el caminante dijo:

—Pues eran personas que siempre estaban hablando de lo mal que iban las cosas. Era gente que siempre estaba esperando que otros les solucionaran sus problemas. Mis anteriores vecinos eran gente que no valoraba, no agradecía, no disfrutaba de las cosas que iban bien. Era gente que había perdido la ilusión.

Rápidamente, el anciano contestó:

—Aquí la gente es igual.

El caminante, desilusionado, se marchó sin apenas echar un vistazo al pueblo ni despedirse.

Esa misma tarde, unos minutos después de marcharse el primer caminante, llegó al valle otro joven viajero. Al ver al viejecito sentado junto al pozo, le comentó que el paraje en el que se encontraban era precioso. El caminante le confió al anciano su intención de quedarse un tiempo a vivir en el pueblo, pero le confesó que le preocupaba saber cómo serían sus nuevos vecinos.

El viejecito, pensando en el anterior caminante, le hizo la misma pregunta:

—¿Cómo era la gente de los pueblos en los que ha vivido hasta ahora?

—Pues eran personas que veían la realidad con objetividad, que veían las cosas que iban bien y las que no iban bien, pero no perdían ni un minuto en quejarse de lo que no iba bien, sino que trabajaban para intentar arreglarlo en la medida de sus posibilidades. Era gente que disfrutaba, que agradecía, que valoraba lo que la vida les iba dando.

Y añadió:

—En los pueblos donde he vivido, mis vecinos hacían un esfuerzo enorme por mantener la ilusión en un entorno que en muchos momentos no era nada fácil.

El viejecito, sin un atisbo de duda, respondió rápidamente:

—Pues aquí la gente es igual.

Minutos después se acercó al viejecito un labrador empapado en sudor que estaba trabajando la tierra unos metros más allá y le dijo bastante sorprendido:

—¿Cómo le ha dicho usted cosas tan diferentes a los dos caminantes si le han hecho la misma pregunta?

El viejecito respondió:

—Porque cada uno va a encontrar lo que está preparado para encontrar, porque cada uno va a ver lo que está esperando ver.

Es urgente reilusionarse como país

Pienso que este cuento refleja fielmente la realidad de la España actual.

Y he querido iniciar este primer capítulo con él porque invita a reflexionar. España podría ser, perfectamente, el país del que viene el primer caminante. Pero es una cuestión de elegir y te pregunto: ¿en qué pueblo eliges vivir tú?

En estos momentos, en España hay una especie de «depre» colectiva en la que estamos instalados desde hace demasiado tiempo y es urgente que salgamos de ella cuanto antes. Seguro que todos los que estamos leyendo estas páginas hemos necesitado en algún momento reilusionarnos en alguna faceta de nuestra vida: en el ámbito personal,

en las relaciones de pareja, como hijos o como padres; en el ámbito profesional, como directivos, como empleados, como empresarios... Pues bien, considero que, a principios de 2013, es imprescindible que nos reilusionemos, ya no sólo personalmente, sino también como país.

Y lo sé. La situación no es fácil. Estamos pasando unos años muy complicados. Por eso, hoy más que nunca, es importante ser todos y cada uno de nosotros un ejemplo de optimismo inteligente que nos haga reilusionarnos y contagiar esta ilusión a nuestro alrededor.

¿Crees que es fácil para Rafa Nadal ganar torneo tras torneo hasta alcanzar el número 1 del *ranking*? El tenista mallorquín es un ejemplo de constancia, de esfuerzo y de superación. En una entrevista antes de jugar la final de Roland Garros en París, le preguntaron qué hacía ante un partido especialmente difícil, qué hacía tras perder un set especialmente importante. ¿Y sabéis que contestó?: «Poner el doble de ilusión y el doble de pasión». Nadal lleva conquistados siete Roland Garros en los últimos ocho años.

Ante esta situación objetivamente complicada, ¿estás poniendo el doble de pasión, el doble de ilusión?

Ahora, somos nosotros a los que nos toca jugar un partido difícil. Y te pregunto, ante esta situación objetivamente complicada, ¿estás poniendo el doble de pasión, el doble de ilusión? Tenemos que ganar este partido y podemos hacerlo porque está en nuestras manos. En las tuyas, en las mías y en las de todos los españoles.

Porque para reilusionarnos como país es necesario que todos y cada uno de nosotros nos convirtamos en ejemplo de pasión, vitalidad, entusiasmo e ilusión. Como lo es Rafa Nadal. Debemos ser ejemplares en nuestro lugar de trabajo, en nuestro entorno, con nuestra familia, con nuestros amigos... Debemos mostrar siempre lo mejor de nosotros mismos. ¿Te atreves?

El de Rafa Nadal es sólo un ejemplo de los muchos que quiero compartir contigo para ser conscientes de que tener ilusión hoy en España vale la pena. Que hay comportamientos ejemplares que son el modelo que hay que seguir si lo que queremos es recuperar la ilusión y dejar de ser el país del primer caminante. Porque no lo somos. Somos un pueblo extraordinario con gente extraordinaria. ¿Estás dispuesto a hacer ese esfuerzo extra y sacar lo mejor de ti? Voy a darte unos cuantos motivos para reilusionarte por tu país.

Y comenzaré hablándote de algo muy cercano: la familia. La red familiar en España es uno de esos valores que nos hacen extraordinarios. Y es ejemplo para el resto de los países del mundo. Esa familia que en estos momentos difíciles está sirviendo de apoyo a muchas personas que han perdido su trabajo o han visto cómo se rebajaba su salario.

Los abuelos se hacen cargo del cuidado y de la alimentación de los nietos. Muchos jóvenes ya emancipados han vuelto a casa de sus padres porque no les llega el sueldo. Muchas madres de más de 65 años y con la vida más o menos resuelta hacen una gran compra al mes para sus hijos o les ayudan a pagar la hipoteca. Y es que, en España, la familia siempre está. En España, el perfil del *homeless* americano que muere solo en la calle sin familia ni red social es testimonial.

Somos un pueblo extraordinario con gente extraordinaria

La importancia de los lazos familiares es tan grande que en los últimos años en los hospitales de las zonas turísticas de España se lamentan de la falta de personal porque no dan abasto para atender a los enfermos. Se trata de hospitales situados en pueblos y ciudades con un elevado número de población extranjera y ya mayor. En España, el sistema de cuidado básico y vigilancia del enfermo ingresado en un hospital está organizado en torno a los familiares. La familia es el gran pilar de apoyo en las tareas del cuidado. Es decir, el personal sanitario confía en que siempre hay un familiar acompañando al enfermo a los pies de la cama. Es este familiar el que, en la mayoría de los casos, asume las tareas básicas de cuidado y vigilancia, el que avisa a las enfermeras si el paciente necesita algo, el que le coloca y le retira la bandeja para comer, el que le acompaña al servicio a media noche o alerta de cuando se acaba el gotero. Sin embargo, en estos hospitales que atienden a mucha población extranjera, los familiares «cuando llegan las siete de la tarde se van y adiós muy buenas —me decía una auxiliar—, hasta el día siguiente». Y eso en el mejor de los casos. Como consecuencia, el personal tiene que multiplicarse si ha de llegar a todo.

La red familiar en España es uno de esos valores que nos hacen extraordinarios

Pero no sólo la familia. También quiero hablarte de los amigos. El valor de la amistad es importante en nuestro país. Cuando preparaba este libro me vino a la cabeza el anuncio de Amstel. ¿Os acordáis? Un grupo de amigos echaba un poco cada uno de su cerveza en la copa al amigo que había dejado de salir porque estaba sin trabajo y así todos tenían cerveza para brindar. Es un anuncio. Lo sé. Pero ponía de relieve la importancia de la red social en España. Son los mismos amigos que te recogen al niño del

colegio si tienes que prolongar la jornada de trabajo, o los que lo acompañan a las actividades extraescolares cuando te reclaman en otro frente. Son los amigos que te invitan a cenar a su casa cuando las cosas no marchan tan bien en el terreno económico y saben que no puedes permitirte muchos extras. O a los que llamas cuando has encontrado ese trabajo con el que soñabas o cuando te han promocionado en tu empresa. Son los amigos con los que compartes lo bueno y lo menos bueno que te sucede en la vida. Y siempre están ahí. (Cuando en el capítulo 8 te cuente cómo reilusionarse con el poder del amor abordaré más profundamente la importancia de la amistad.)

Y es que la empatía, la capacidad de compartir y colaborar de los españoles es tal que somos un país puntero en donaciones. La solidaridad de los españoles ha situado a nuestro país durante veinte años consecutivos como líder mundial en materia de trasplantes. El año pasado se cerró en España con 1.667 donantes, gracias a los cuales pudieron realizarse 4.218 trasplantes (un 11,8% más que el año anterior). La tasa de donación aumentó a 35,3 donantes por millón de población. ¿Y sabes cuál es una de las claves de este aumento? Que descienden las negativas familiares a donar órganos de sus seres queridos. O lo que es lo mismo: que los españoles cada vez aceptamos mejor que la muerte de nuestro ser querido puede servir para salvar otras vidas. ¡¡Somos capaces de dejar nuestro duelo a un lado y pensar en ayudar a un completo desconocido que nos necesita!! Y somos tan generosos que decimos «sí».

De nuevo, la generosidad de los españoles marca la pauta. La misma generosidad que permitió que la donación renal de personas vivas aumentara un 30%, otra de las claves que permitieron alcanzar estas cifras de récord. En total se realizaron 312 trasplantes de este tipo. Trescientas doce personas dieron uno de sus riñones para salvar la vida de un familiar. Fuerte, ¿no? ¿Todavía piensas que no vale la pena reilusionarse por un país con gente así?

La solidaridad de los españoles ha situado a nuestro país durante 20 años consecutivos como líder mundial en materia de trasplantes

Y otra de las claves en materia de trasplantes: la aplicación de la Guía de Buenas Prácticas de la Donación de Órganos. Un documento que la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) redactó para extender la cultura de la donación a todas las áreas hospitalarias. Es decir, el buen hacer de médicos, enfermeras, auxiliares de los hospitales de España es otro valor importante que se reconoce con esta posición privilegiada de nuestro país en el ámbito de las donaciones.

El valor del sector sanitario español es tan alto que nuestros licenciados en Enfermería son los más demandados en el Reino Unido. Se estima que cada año unos setecientos profesionales de enfermería españoles son reclamados para trabajar en otros países europeos, la mayoría en el Reino Unido, aunque también Portugal, Francia o Italia anhelan su presencia. Y no sólo por su formación y cualificación. Todos sabemos que la actitud de servicio y la empatía del personal sanitario han ayudado a muchos pacientes a sanar antes y hace la vida más fácil a muchos enfermos. De hecho, las enfermeras españolas son las más reconocidas por los pacientes británicos por su buen hacer.

También la preparación de nuestros médicos hace que los reclamen en distintos países: desde Estados Unidos hasta Alemania. Los facultativos nacionales son demandados por su buen nivel formativo en Reino Unido, Francia, Portugal, Alemania, Irlanda, Italia y Suecia. Según datos de la Organización Médica Colegial, sólo en 2010 más de un millar de médicos fueron a estos países a trabajar. ¿No es para sentirse orgulloso?

La propia Angela Merkel no ha dudado en reclamar ingenieros españoles para cubrir el déficit de estos profesionales en Alemania. Y lo hace porque sabe de su excelente formación y de su buen hacer. No en vano, el tráfico aéreo alemán está diseñado y prácticamente gestionado por ingenieros españoles (fuente: *El Mundo*). China o Estados Unidos también confían en la preparación de nuestros profesionales.

Nuestros creativos también marcan la pauta. ¿Quién no conoce a Pocoyó? Esa serie infantil protagonizada por un encantador párvulo. Este personaje de animación y su pandilla de particulares amigos fueron creados por un español: David Cantolla. La serie ha obtenido numerosos premios y reconocimiento mundial convirtiéndose en la primera serie de animación extranjera que se emitió en China tras un período de cuatro años de producciones nacionales. Los valores pedagógicos e innovadores le avalan. El éxito de la serie es tal que su productora, Zinkia, decidió salir a Bolsa en el año 2009.

En el campo de la empresa tenemos muchos motivos para sentirnos orgullosos y afrontar con ilusión esta época complicada. Desde los primeros empresarios españoles que cruzaron el charco y que demostraron su carácter emprendedor han sido muchos los que han llevado los productos españoles y la marca España hasta lo más alto. ¿Quién le iba a decir a la familia Cosmen —propietaria de la empresa Alsa— que sus inicios en China en 1984 con un servicio de taxis la iban a convertir en una de las mayores inversoras del país asiático? Alsa fue de las primeras compañías en desembarcar en China y en la actualidad tiene siete empresas mixtas y opera con una flota de 520 vehículos en más de 60 líneas regulares.

La prestigiosa Universidad de Harvard utiliza como material de estudio el caso de Zara o de Mercadona. En 2010, el grupo Inditex —al que pertenece la empresa de Amancio Ortega— facturó 12.527 millones de euros, siendo así el primer grupo textil

mundial por facturación, con una total de 5.044 tiendas distribuidas por 77 países y una plantilla de 100.138 personas, no podemos obviar que el negocio comenzó con una tienda en La Coruña en 1975. (Según datos publicados por *El País* en julio de 2011.)

La prestigiosa Universidad de Harvard utiliza como material de estudio el caso de Zara o de Mercadona

Pese a la crisis, el valor de la marca España ha aumentado un 25% este año y ocupa la posición número 13 del *ranking* mundial, con un valor de 988.000 millones de dólares (fuente: www.prnoticias.com). Las exportaciones de moda y complementos aumentaron en el primer trimestre de 2012 un 11,8% con respecto al mismo período del año anterior (fuente: ESTACOM). En el diseño, el *made in Spain* es símbolo de saber hacer en todo el mundo. Un ejemplo: el mobiliario del museo Guggenheim de Nueva York ha corrido a cargo de la marca vasca de diseño de muebles contemporáneos STUA.

En cuanto a las grandes empresas multinacionales, el crecimiento de España en los últimos años ha sido espectacular. En el *ranking* anual de 2011 que publica la revista *Fortune*, nueve empresas españolas figuran entre las 500 más grandes del mundo por facturación y beneficios, cuando hace sólo veinte años no aparecía ninguna empresa española en este grupo selecto. Por orden, serían Grupo Santander, Telefónica, Repsol, BBVA, Iberdrola, Cepsa, Gas Natural, Mapfre y ACS.

Son sólo algunos de los motivos objetivos para reilusionarse. Hay infinidad de datos, cuantitativos y cualitativos, para creer en España y en los españoles.

Hace un par de años, Pau Gasol, Andrés Iniesta y Rafa Nadal se unieron en un anuncio publicitario de una marca deportiva bajo el lema: «Brilla. Ilumina tu país». El anuncio se hizo para destacar los valores como el trabajo y el esfuerzo que los atletas llevan en su ADN. Era un momento en el que voces malintencionadas lanzaron dudas sobre los éxitos del deporte español. Este anuncio seguía a otra campaña de esta misma marca: «Ser español no es una excusa, es una responsabilidad». Creo que estos eslóganes no son válidos sólo para el deporte, sino que son extensivos a todos nosotros y pueden ayudarnos a reilusionarnos por nuestro país.

Podemos mejorar, cada uno de nosotros, «nuestro jardín» (nuestro lugar de trabajo, nuestra familia, nuestro entorno social más cercano, etcétera). Si miles y miles de

españoles... mejoramos nuestro «jardín», poco a poco se notará en esta gran finca que se llama España

Puede parecer que cada uno de nosotros por sí solo no puede influir demasiado en cambiar España, pero sí podemos mejorar, cada uno de nosotros, «nuestro jardín» (nuestro lugar de trabajo, nuestra familia, nuestro entorno social más cercano, etcétera). Si miles y miles de españoles... mejoramos nuestro «jardín», poco a poco se notará en esta gran finca que se llama España. Creo que hemos compartido algunas reflexiones para que no te influyan en exceso los comentarios negativos de tu entorno y seas esa persona con ilusión que marque la diferencia.

EJERCICIO

Semanalmente, busca, reflexiona y escribe, como mínimo, tres noticias, motivos, datos, etcétera, que te hagan sentir que tu país es un excelente lugar para vivir. Compártelos cada semana con, al menos, tres personas de tu entorno hasta que lo conviertas en un hábito.

REFLEXIONES FINALES

- Es urgente reilusionarse como país.
- Formamos parte de un pueblo extraordinario con gente extraordinaria.
- Ante las dificultades, el doble de ilusión y el doble de pasión.
- Mejoremos todos y cada uno de nosotros «nuestro jardín».

2. REILUSIONARSE POR EL TRABAJO BIEN HECHO



@luisgalindo_lg

La mayor recompensa de nuestro trabajo no es lo que nos pagan, sino aquello en lo que nos convierte #reilusiónate

ver detalles • ↩ ↻ ★

Algunas contestaciones de otras personas al tuit:

@luisgalindo_lg ¿En qué me convierte mi trabajo? ¡Nunca lo he pensado!

@luisgalindo_lg Ahora que lo he perdido me doy cuenta de lo importante que es tener trabajo

@luisgalindo_lg Me da igual un trabajo que otro, lo importante es que me dé el dinero necesario para vivir

La satisfacción de un trabajo bien hecho puede hacerte muy feliz. Y sea cual sea tu trabajo te aseguro que es posible que te reilusiones por lo que haces, que vivas con ilusión tu tarea diaria... En este capítulo quiero compartir contigo reflexiones que nos permitan ver un nuevo enfoque, más ilusionante, de nuestro trabajo.

Según todas las investigaciones, la calidad real de nuestra vida, de lo que hacemos y de cómo nos sentimos, está determinada por nuestros pensamientos y emociones. Es importante saber cómo percibimos y vivimos interiormente lo que hacemos. Así que te hago una pregunta: ¿cómo percibes y vives tu trabajo?

En el mundo occidental, cada vez damos más importancia a la satisfacción con la vida. Si restamos las horas dedicadas al sueño, el trabajo ocupa un espacio importantísimo en nuestras vidas. Aunque sólo sea por salud mental, deberíamos intentar disfrutar lo máximo posible de nuestra vida laboral. En las últimas dos décadas, la búsqueda de la satisfacción personal a través del trabajo es una tendencia imparable, aunque con algunos altibajos: cuando el trabajo escasea, como en los momentos actuales, la satisfacción personal tiene un peso ligeramente menor; cuando el trabajo abunda, la satisfacción personal es más valorada.

¿Cómo percibes y vives tu trabajo?

En nuestra cultura occidental, mucha gente pasa la semana esperando que llegue el viernes, cuenta los días que faltan para las vacaciones, los años que restan para su jubilación...En general, en España, el trabajo se vive como un deber ingrato, se asocia con algo negativo; el deporte nacional de muchas personas es quejarse de la empresa, del jefe, del horario, de las condiciones de trabajo, de algunos compañeros... Y tú, ¿eres de los que vive el trabajo como una obligación? ¿De los que cree que el trabajo es sólo un medio para cubrir sus necesidades? Y, sobre todo, ¿quieres seguir perteneciendo a alguno de estos dos grupos?

Pues tú decides.

Pero, por suerte, hay un tercer grupo: el de las personas que viven su trabajo como una manera de participar en algo importante, en algo que puede mejorar la vida de otras personas y ayudar a hacer una sociedad mejor. Son esas personas que ven la trascendencia que hay detrás de su trabajo, independientemente de la aparente relevancia del puesto que desempeñan. Y no, no te equivoques. No se trata únicamente de directivos, grandes empresarios, médicos de renombre o grandes escritores, entre otros.

Quiero compartir contigo dos ejemplos que demuestran que puedes reilusionarte con tu trabajo, que puedes enamorarte de tu profesión, que puedes vivir con pasión tu actividad, sea la que sea, y que sólo depende de la actitud que elijas para vivir tu trabajo.

El primero se refiere a una noticia que saltó a los medios de comunicación y corrió como la pólvora en las redes sociales en junio de 2012. A continuación, transcribo la noticia de Santiago Sánchez Martín del día 8 de junio, tomada de la web de RTVE:

Personas que viven su trabajo como una manera de participar en algo importante, en algo que puede mejorar la vida de otras personas y ayudar a hacer una sociedad mejor

*En tiempos de abatimiento nacional y con la esperanza puesta en que la Eurocopa nos levante el ánimo, la historia de **Emilio, un barrendero de 48 años que canta Bob Esponja a unos escolares, ha corrido como la espuma en la redes sociales y los medios de comunicación por ser un chispazo de optimismo.***

*Cada mañana, su recorrido con la escoba por el **barrio madrileño de Las Tablas** le hacía pasar por la valla del colegio de Fomento Las Tablas Valverde, según ha explicado a RTVE.es.*

*Como el **niño** que se confiesa empezó dirigiendo un «hola» a los pequeños que estaban en el recreo. Dada la respuesta entusiasta, se fue viniendo arriba hasta convertir la sintonía de Bob Esponja en un **lazo inquebrantable** entre este trabajador y*

padre de familia con los niños que cada día, durante estos tres últimos años, disfrutaban del recreo.

*Tanto que en el colegio su administrador reconocía a RTVE.es que los niños echaban de menos su visita en los últimos días. Desde que se empezó a mover el vídeo con uno de sus «shows», Emilio, empleado de FCC, se sintió «**abrumado por la reacción de la gente**», pero asegura que ha faltado porque tenía unos días libres.*

*Unos días sin ir por el colegio que, sin embargo, alimentaron los peores augurios en redes como Twitter, que clamaban por su vuelta, que reclamaban la necesidad de su actitud: le han cambiado de ruta, lo deja para no ser despedido, el barrendero ya no canta, decían..., pero no, anuncia que **volverá inmediatamente**.*

«Yo también les echo de menos.»

Se siente apoyado desde el primer momento por su empresa y agradecido por el interés de la gente y los medios de comunicación. Pero vuelve sobre todo por la recompensa que obtiene de los niños: «Yo también les echo de menos, me hacen muy feliz, es increíble ver sus caras mientras cantamos, así que estoy deseando volver», confiesa.

*Padre de dos hijos, asegura Emilio que en casa sólo se ve prácticamente **Clan**, sobre todo su hija de siete años. Reconoce que por eso se sabe la canción del héroe submarino, aunque en una vuelta más de sinceridad afirma que se equivoca con la canción y que les canta esa porque **no sabe muchas más**. Aclara además: «Lo primero que hay que decir es que yo **canto bastante mal**».*

*Quizá sea esa autenticidad y que Bob Esponja es un auténtico fenómeno fan lo que hace que a los niños no les importe cómo canta y **le sigan entregados**.*

*Tampoco parece importarles que su uniforme amarillo y verde de las brigadas de limpieza del **Ayuntamiento de Madrid** se parezca poco al disfraz de una esponja rectangular amarilla que viste pantalones cortos y corbata y que vive en una piña debajo del mar, concretamente en Fondo de Bikini.*

En ese vídeo de unos 40 segundos, con poca calidad, grabado con un móvil, se escucha a un público entregado, seguro que para envidia de alguno de sus profesores.

Es una conexión total entre los protagonistas que ha llamado la atención por la ternura, la inocencia y la alegría, cuando casi todo es pesimismo y resignación en la sociedad. Una historia de las que se ven pocas y se cuentan menos en tiempos de crisis.

¡Ése es el espíritu!

Paso ahora a narrarte lo que me sucedió hace unos meses, en una conferencia en Barcelona en la que hablaba de felicidad y trabajo. Una vez terminada la ponencia, las azafatas daban el micrófono a las personas del público que deseaban hacer preguntas. La quinta intervención correspondió a una señora que estaba sentada en la mitad de la sala y me dijo:

—Don Luis, yo no sé si me voy a saber explicar bien porque no tengo estudios. Me ha gustado mucho su conferencia, lo que quería decirle es que yo limpio oficinas. Cuando llego a última hora de la tarde las veo sucias y oliendo mal y, al cabo de 20 minutos en cada una de ellas, las dejo limpias y ordenadas y oliendo a ambientador de limón. Entonces me siento muy orgullosa de mí y de mi trabajo. ¿Estoy muy equivocada?

—Usted es muy sabia, señora —le contesté con mi más profunda admiración.

¡Qué actitud! ¿No te parece? Era una apasionada, una enamorada de su trabajo y es un ejemplo vivo de que la pasión puede ponerse en cualquier trabajo, desde el puesto de director general hasta el de limpiadora. Esa mujer podía haber elegido tomarse su trabajo como una obligación o como un medio para pagar sus deudas, pero no eligió ninguna de estas dos opciones. El puesto de limpiadora no tiene mucho *glamour*, ni tiene un reconocimiento social especial, ni un salario elevado, y a pesar de todo ello, esta señora eligió la actitud que le permitía acostarse cada noche orgullosa de su trabajo, con la satisfacción del deber cumplido. Eligió estar en ese tercer grupo de ilusionados por el trabajo. Y tú ¿cómo eliges vivir tu trabajo? La decisión es tuya y no tienes que esperar a septiembre, a enero, a después del verano para tomarla. Puedes decidir desde este mismo momento.

Porque la vida profesional puede llegar a ser un desafío apasionante. Sólo hace falta que lo decidamos. Ya sé. Sigues pensando que tu trabajo es mecánico, que el de la limpiadora o el del barrendero madrileño son ejemplos aislados, que es imposible apasionarse con lo que haces. ¿Estás seguro? Hace unos meses estaba realizando unos trámites en un organismo de la Administración del Estado, y tras soportar una larga cola llegué a la ventanilla. Cuando por fin me llegó el turno y ya creía que todo estaba resuelto, el funcionario que me atendía me comentó que me faltaba un papel. Aceptando que me tocaba hacer la cola de nuevo y ya dispuesto a marcharme, el funcionario me dijo solícito: «No se vaya, se lo hago yo en un momento». Sacó un documento por el ordenador, lo cuñó y lo incorporó al resto de la documentación necesaria. ¡Qué fácil lo hizo!, con qué actitud de servicio y colaboración resolvió mi problema. Agradecido, le hice notar que ésta no era la actitud habitual que se percibe, a veces, en la Administración. «Mire —me dijo casi en un susurro—, mi horario de trabajo es de 8 de la mañana a 3 de la tarde, lo puedo hacer bien o lo puedo hacer mal, puedo ceñirme a las frías normas o tener una actitud de ayuda a los demás; si hago esto último, sé que me voy mucho más satisfecho a casa y contento por haber prestado un buen servicio.»

**Porque la vida profesional puede llegar a ser un
desafío apasionante. Sólo hace falta que lo decidamos**

Este funcionario había tomado una decisión. Había elegido implicarse en realizar un buen trabajo, independientemente de que eso no tuviese influencia en su sueldo, en su promoción ni en su horario. Decidió hacer de su trabajo algo importante, con ilusión.

Recuerda: eres tú el que decide si haces de un trabajo normal, un trabajo especial.

Cuando la Pasión se une a la Misión, disfrutas de tu trabajo porque haces lo que amas.

Cuando relacionas esa misma Pasión con la Profesión, disfrutas porque haces las cosas especialmente bien.

Cuando la Vocación se conjuga con la Misión le das sentido a lo que haces porque estás contribuyendo a lo que el mundo necesita.

Cuando la Vocación se fusiona con la Profesión desarrollas toda tu coherencia profesional haciendo bien las cosas por las que te pagan.

Lo más interesante e importante es que cuando la Pasión, la Vocación, la Misión y la Profesión se enlazan aparece la Auténtica Felicidad que le da trascendencia a tu vida laboral.



Eres tú el que decide si haces de un trabajo normal, un trabajo especial

Ya hemos visto que a la hora de hacer especial, y único, un trabajo, no se trata tanto de las condiciones externas como de la actitud que se adopte ante éste.

Y sí, es fácil poner «peros»: *yo no decido..., soy un mandado..., para lo que me pagan..., con los madrugones que me pego..., mi jefe no me traga...* Siempre que busques «peros» vas a encontrarlos. ¿Por qué no pruebas a buscar motivos de satisfacción? Seguro que también los encuentras. Búscalos. Te citaré algunos como ejemplo: *¡qué suerte tener trabajo...!, la mayoría de mis compañeros son buena gente y me llevo bien con ellos..., tengo posibilidades de aprender de alguno de mis jefes...* Experimenta ese sentimiento de descubrimiento y de crecimiento que proporciona cambiar el enfoque y buscar las cosas buenas del trabajo para disfrutar en él y de la satisfacción por las cosas bien hechas. Reilusiónate por lo que haces. No es un tema de horarios ni de mayor o menor carga de trabajo. Hay personas que trabajan muchas horas y con un elevado nivel de exigencia que vuelven a diario contentas a casa, mientras que por el contrario, algunas personas que apenas tienen ocupaciones se sienten habitualmente agotadas y con un bajo estado de ánimo.

La vida profesional puede llegar a ser un desafío apasionante, y así será si decides comprometerte conscientemente, momento a momento, en hacerla especial. Quizás ése sea el gran reto de tu trabajo

Recibo a diario correos en los que me dicen: «Luis, después de escuchar tus ponencias he vuelto al trabajo con la ilusión de cuando empecé, con la ilusión de un chaval». ¡Qué bonito! Y me lo dice gente que lleva treinta años en la profesión y con sesenta años a sus espaldas, gente que tiene a su cargo a más de veinte mandos intermedios, gente que se levanta todos los días muy temprano y llega a casa a las tantas de la noche, pero es gente que ha decidido hacer especial su trabajo y obtiene cada día la satisfacción del deber cumplido.

Si todos hacemos especial nuestro trabajo, si todos nos reilusionamos con nuestro trabajo, estoy convencido de que España sale de la crisis, pero ¡ya!

Tengo grabada en mi mente una frase de mi padre. Me la dijo hace veinte años, y con el tiempo me he dado cuenta de la sabiduría que encierra: «Hijo: engañar a tu jefe es facilísimo, engañar a tu empresa está chupado, pero no te engañes a ti mismo. Cuando te vayas a dormir siéntete orgulloso de lo que has hecho hoy».

**No tenemos que hacer sólo lo que nos produce
alegría, sino acometer con alegría y entusiasmo lo que
tenemos que hacer**

W. Churchill

Es un sabio consejo que va en contra de toda la mentalidad de la chapuza, del escaqueo, de la picaresca, del que dice con orgullo: «En mi empresa me engañarán en el sueldo, pero no me engañan con el trabajo..., por eso me limito a cumplir como mucho». Y ¿qué se consigue con esto? ¿Qué se consigue llegando a casa como una persona derrotada, una persona que se queja de las horas que pasa en el trabajo, que echa pestes de su jefe, de sus compañeros, del trabajo que hace cada día? Y lo que es más importante: ¿qué ejemplo le estás dando a tus hijos, a tu familia o a tus amigos con esta actitud?

Recuerda: si te quejas de tu trabajo no sólo lo paga tu jefe o tu empresa y tus compañeros..., sino también tu familia, tus hijos. Si lo único que sabes hacer al llegar a casa es lamentarte del trabajo, tu hijo verá en ti a una persona desilusionada, con la autoestima baja y pensará que esta sociedad no vale la pena, que no valen la pena el esfuerzo, la superación.

**Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer
lo que uno hace.**

Sartre

Y ahora te pregunto: ¿quién eres? El que llega a casa arrastrado y quejándose..., o eres un ejemplo de ilusión para tus hijos, de querer mejorar, de intentar hacer cada día las cosas con más pasión. ¿Qué modelo eres? ¿Qué modelo eliges? Y, sobre todo: ¿con qué modelo crees que serás más feliz?

Recuerda el tuit con el que comenzamos este capítulo y piensa si tu trabajo te ha hecho mejor persona, si tu mujer, tu marido, tus padres, tus hijos..., están más orgullosos de ti por tu actitud ante tu trabajo, sea éste el que sea. Entonces, habrás conseguido la recompensa. Si no es así, hazte una propuesta: enamórate de tu trabajo. Si te ilusionas en el trabajo, eso te ayudará a reilusionarte con la vida.

Y no, no estoy hablando de adicción al trabajo: el amor y la dedicación al trabajo no tienen por qué desembocar en una adicción. Lo que observo a mi alrededor es que las personas que ponen amor y dedicación en lo que hacen, viven el trabajo de otra manera, están en otra dimensión e intentan que les guste hacer lo que tienen que hacer tratando de poner pasión en ello. ¡Cuando te apasionas por el trabajo, el cansancio no se nota!

Cuando las metas son claras, la retroalimentación relevante y los desafíos y las capacidades están en equilibrio se concentra toda la atención. La persona fluye, está completamente concentrada en la actividad

Porque sólo conozco dos formas de vivir la vida: vivirla con pasión o vivirla con pasión. ¿A qué esperas?

FIJA TUS METAS.

¿Has oído hablar del concepto de fluir? Lo desarrolló ampliamente M. Csikszentmihalyi.

Para que comprendas un poco más en qué consiste el estado de fluidez, te haré la misma pregunta que Csikszentmihalyi realizó en el transcurso de sus investigaciones: ¿te has implicado alguna vez tan profundamente en algo que ninguna otra cosa te importase en ese momento, hasta llegar a perder la conciencia del tiempo? Si es así, recuerda qué estabas haciendo, cómo te sentías..., ¡eso es fluir!

Tras años de investigación se descubrió que el estar en estados de flujo hace la vida más plena que la suma de momentos de placer. Y se observó que las personas alcanzaban más estados de fluidez cuando estaban trabajando o dedicadas a labores de ocio activo. ¿Curioso, no?

No te voy a engañar. Al principio, lograr experiencias de fluidez exige mucha energía y el compromiso personal de un esfuerzo inicial. Te tienes que proponer enamorarte de tu trabajo. Pero te aseguro que una vez superado ese esfuerzo, una vez que hayas

saltado la frontera y el trabajo se convierta en algo que te da felicidad te reilusionarás con la vida. ¿Qué eliges? ¿Dejar pasar el tiempo esperando el fin de semana o vivir intensamente de lunes a lunes?

Recuerda: nadie nace con esto. Se educa, se aprende, se entrena. Puedes hacer que te guste trabajar. La calidad de vida consiste en tener muchos estados de fluidez en tu vida cotidiana. ¿Todavía crees que no vale la pena intentarlo?

Tienes que proponerte enamorarte de tu trabajo. ¿Qué eliges? ¿Dejar pasar el tiempo esperando el fin de semana o vivir intensamente de lunes a lunes?

Para identificar cuáles son las actividades, las personas, los lugares, etcétera, con los que de verdad disfrutamos y los efectos que producen sobre nosotros debemos reflexionar y, sobre todo, romper con los condicionantes que nos impiden desarrollarlos. ¿Por qué crees que he recalado antes que el funcionario que me ayudó me hablaba en un susurro? Porque en esta sociedad, si te gusta tu empresa, si te gusta tu trabajo, si cada día quieres mejorar en lo que haces... hay que pedir perdón. Es duro, pero en este tema pienso que estamos en una sociedad enferma. Los que se quejan son menos, pero se les oye mucho. Los que amamos nuestro trabajo, los que hemos decidido disfrutar con él somos una mayoría silenciosa de incomprensidos y muchas veces criticados. Por eso ha llegado el momento de que esa mayoría silenciosa exprese públicamente que se puede vivir intensamente de lunes a lunes, que no estás loco porque te gusten tu trabajo, tu empresa, tu jefe o tus compañeros; al igual que te encantan tu tiempo libre para el ocio, tu familia, tus amigos...

Tienes que reilusionarte. Aprender a vivir en esta nueva cultura. Apasionarte. Cambiar el foco en ciento ochenta grados. Y puedes hacerlo. Sí, lo sé. Desde la juventud se percibe una ambivalencia entre tiempo libre y trabajo. Es increíble, pero antes de empezar a trabajar ya lo asociamos a algo no placentero. Haz la prueba: ve a cualquier universidad, pregunta a uno, dos, tres..., once estudiantes. Seguro que todos ven el trabajo futuro como una carga que hay que soportar para poder disfrutar del ocio: «Disfrutad ahora que cuando empecéis a trabajar...», se oye de boca incluso de algún profesor. ¡Qué aberración! ¿En qué cultura estamos educando a nuestros hijos? Insisto, investigaciones científicas demuestran que los adultos encuentran más momentos de fluidez en su trabajo que en su tiempo libre. Las propias exigencias de un buen trabajo (alto nivel de desafío, necesidad de aprovechar al máximo las capacidades, niveles altos de concentración y creatividad) son el caldo de cultivo adecuado para crear momentos de fluidez.

Ahora que lo sabes, ¡desmárcate! ¡Rompe con esa cultura heredada que demoniza el trabajo! ¡Admite que el trabajo puede ser algo de lo que se puede disfrutar! ¿A qué esperas?

Es responsabilidad de todos crear esta nueva cultura; habla positivamente de ir al colegio, al Instituto, a la Universidad, al trabajo, no como una obligación, sino como un ámbito que nos proporciona multitud de posibilidades para crecer y desarrollarnos en el presente y en el futuro.

No estamos hablando de convertirnos en personas a las que sólo les interesan los desafíos relacionados con el trabajo, las capacidades necesarias para el trabajo, y que son incapaces de experimentar estados de fluidez en cualquier otra actividad. Lo ideal es considerar trabajo y ocio actividades complementarias, en las que aprovechemos al máximo el potencial de cada uno de nosotros. (Sí, aprender a disfrutar el ocio también es importante, por eso lo abordaremos en el próximo capítulo.)

Busca como sea un sentido a lo que haces, no seas como la mayoría, no te conformes con llevar una vida con un empleo aburrido y con diversiones rutinarias sin intentar encontrar el valor auténtico de lo que haces. La capacidad de cambiar está en tus manos: los estados de fluidez se pueden buscar y provocar. Recuerda de lo que hablábamos al principio de este capítulo: el trabajo depende de la actitud con el que lo afrontes. La capacidad para superar las convenciones que nos impiden avanzar está en nosotros mismos. Y si el trabajo ocupa una parte fundamental de nuestra vida, ¿por qué no hacer que la actividad que realicemos sea lo más placentera y gratificante posible?

Muchas personas han conseguido que les guste hacer casi todo, incluso, las cosas que han de hacer por obligación. Es una actitud entusiasta, de compromiso con la vida

Elige la actitud de la limpiadora de Barcelona, del barrendero, del funcionario... y de tantos otros que han conseguido que les guste hacer casi todo, incluso, las cosas que han de hacer por obligación. Es una actitud entusiasta, de compromiso con la vida. Y con ella, consiguen muchas experiencias de flujo en su día a día. Viven una vida plena. Son personas a las que lo único que no les gusta es perder el tiempo. Tú decides, ¿quieres seguir viviendo tu semana laboral como una obligación y una pérdida de tiempo o bien como algo que puedes vivir de forma ilusionante? Si decides vivir con ilusión tu trabajo, seguro que también aprovechas mejor tu ocio. Y cómo disfrutar al máximo tu tiempo libre es el tema que vamos a compartir en el próximo capítulo.

EJERCICIO

Reflexiona y escribe, como mínimo, tres motivos sobre el valor que aporta tu trabajo:

- A ti mismo.
- A tu familia.
- A tu empresa.
- A tu entorno.

REFLEXIONES FINALES

- Si no encuentras sentido a tu trabajo, búscalo.
- Intenta ver cada situación cotidiana como un reto personal.
- Pregúntate cómo vives la presión y recuerda que el sentimiento de control (relación entre exigencia y capacidad) es muy subjetivo; solemos tener más capacidades de las que pensamos.
- Y ¡entrénate, entrénate y entrénate! para ser el profesional que quieres ser, para ser la persona que quieres ser.

3. REILUSIONARSE POR EL OCIO DE CALIDAD



@luisgalindo_lg

El ocio debería ser uno de los espacios más gratificantes del ser humano. Aprender a vivirlo requiere esfuerzo y dedicación

#reilusiónate

ver detalles • ↩ ↻ ★

@luisgalindo_lg ¿Me estás diciendo que tengo que esforzarme también durante el fin de semana?

@luisgalindo_lg ¡Si lo único que quiero al salir del trabajo es tumbarme en el sofá!

@luisgalindo_lg ¿Y cómo lo hago, cómo puedo aprender a disfrutar de mi ocio al máximo?

Estoy seguro de que tú también estás interesado en saber cómo disfrutar tu tiempo de ocio al cien por cien, cómo sacar partido a cada minuto de tu tiempo libre, cómo exprimir tus ratos de descanso... De todo ello vamos a reflexionar en este capítulo.

«¡Vacaciones!» «¡Por fin es viernes!» «¡Uf..., ya en casa!» ¿Te suenan estas expresiones? Seguro que alguna vez has utilizado alguna de ellas. Imagínate que es tu primer día de vacaciones después de un año muy duro de trabajo, de tensiones, de jornadas laborales intensas, de reuniones interminables, de viajes... ¿Eres de los que se tumba en el sofá con el mando a distancia rastreando todos los canales de la televisión con el único objetivo de no hacer nada? ¿O eres de los que empieza las vacaciones haciendo distintas actividades para las que no tienes tiempo habitualmente y que te apasionan?

Si eres de los primeros, dirás: «Me lo he ganado, me toca no hacer nada, tengo derecho a no pensar, a olvidarme de todo». Sin duda, tienes todo el derecho del mundo, pero yo te pregunto: ¿de verdad es así como quieres pasar tu tiempo libre? ¿Cómo te sientes cuando acaba el día?

Existe la idea generalizada de que tener tiempo libre es bueno. Y lo es. Siempre que sepas disfrutarlo

Existe la idea generalizada de que tener tiempo libre es bueno. Y lo es. Siempre que sepas disfrutarlo. ¿Recuerdas el concepto de *fluir* que desarrollamos en el capítulo anterior? Es ese estado en el que te sientes tan a gusto, tan pleno, tan implicado con lo que haces que pierdes la conciencia del tiempo. Bien, pues si disfrutas de tu ocio, conseguirás alcanzar el estado de fluidez, pero si sólo dejas pasar el tiempo, acabarás sintiéndote insatisfecho y vacío.

El tema es más complejo de lo que podría parecer a primera vista. Vamos a compartir algunas reflexiones que pueden ayudarnos a vivir nuestro ocio de un modo más ilusionante.

¿Cómo vives tu ocio?

Me gustaría que reflexionaras y te respondieras sinceramente a esta pregunta: ¿cómo vives tu ocio? Porque, al igual que en el trabajo, también con nuestro tiempo libre es importante saber cómo vivimos interiormente lo que hacemos. Existe la creencia generalizada de que a más cantidad de ocio lo disfrutaremos más. Pero no siempre es así. Con el tiempo libre ocurre como con muchas otras cosas que nos gustan: lo que enriquece nuestra vida en pequeñas cantidades puede empobrecerla en grandes dosis. Te pondré un ejemplo. Te puede encantar la langosta, pero ¿serías capaz de comerte diez langostas en una comida? Las ostras son un plato «chic» que se asocia con el lujo en cualquier restaurante: ¡prueba a darte un atracón! Seguro que nunca más vuelves a probarlas. Lo mismo te pasaría con el vino, el champán... Un atracón de tiempo libre tampoco nos hace sentir más felices. Es sabido que mucha gente está esperando con verdadera ansia su jubilación, pero cuando llega... «¡Me siento un inútil! ¡No sé qué hacer!» Se encuentran, de repente, con que no saben en qué emplear su tiempo porque lo único que han hecho hasta ahora es concentrar su energía en el trabajo y han descuidado su ocio limitándose a dejar pasar el tiempo libre.

Si eres de este último grupo, tranquilo. ¡Hay una excelente noticia!: es posible reilusionarse por el ocio, es factible aprender a disfrutar de tus ratos de tiempo libre. Y es lo que voy a intentar compartir contigo. Para que seas de las personas que viven de lunes a lunes, que le dan sentido a todos los días de la semana, a todas las horas, a cada minuto de su vida. ¡No te conformes con menos!

Y te hago una pregunta: ¿cómo te gustaría que fueran tus fines de semana, tus vacaciones? Seguro que tienes idealizada la cena de amigos que preparó tu vecina el pasado verano. Todo era perfecto. La disposición de la mesa, la música, el vino, la comida... ¿Sabes que no fue casualidad? Tu vecina tuvo que hacer la compra, pensar en lo que podía resultar apetecible esa noche de verano, se encargó de buscar la música adecuada, de escoger a los amigos que podían tener afinidades..., en una palabra, tu

vecina «se trabajó» esa cena que a ti te pareció magnífica. Sí, disfrutar del ocio también requiere de esfuerzo, pero te aseguro que vale la pena. Por eso, vamos a entrenarnos para acercarnos a ese ideal, a ese modelo de ocio que te deja tan buen sabor de boca. Y hay que trabajarlo, ejercitarlo... Nada es casual. Todo lo bueno requiere empeño y preparación, y esa inversión inicial lleva implícita la recompensa. ¿Te atreves?

No busques una justificación y cambia el planteamiento de tu tiempo de ocio

Lo primero que hay que hacer es romper con lo establecido. De nuevo, como nos pasó en el capítulo anterior, nos encontramos nadando a contracorriente. Y es que desde la juventud, al igual que se asocia el trabajo con algo no placentero (¿recuerdas el ejemplo de la universidad en el capítulo anterior?), se ha magnificado el ocio, se ha vinculado a la diversión. Pero todos sabemos, por nuestra propia experiencia, que no siempre es así. ¿Nunca te has sentido vacío en vacaciones? ¿No has deseado volver al trabajo tras un fin de semana tedioso...? Nos resulta muy difícil admitir estas situaciones porque en la sociedad existe la idea generalizada de que el tiempo libre es bueno, de que nos hace sentir bien, de que con el simple hecho de poseerlo nos sentiremos plenos. ¿Crees que siempre es así? Como comentaba en el anterior capítulo de este libro, las investigaciones basadas en el Método de Muestreo de Experiencias (MME, estudios realizados por el profesor Csikszentmihalyi) han demostrado que los adultos encuentran más momentos de fluidez en su trabajo que en su tiempo libre. Es decir, les es más fácil alcanzar la plenitud, sentirse satisfechos... en momentos de trabajo que en su tiempo libre. Porque están activos y se sienten útiles.

Si quieres reilusionarte por el ocio distingue entre ocio activo y pasivo

Por eso, para empezar a reilusionarse por el ocio hay que tener muy clara la distinción entre ocio pasivo y ocio activo, ya que los efectos y estados que producen son opuestos. Así, mientras que con el ocio activo te sientes satisfecho y alcanzas estados de fluidez, el pasivo te genera insatisfacción y vacío.

Entonces, ¿por qué según numerosos estudios el 80% del ocio que se consume en Occidente es ocio pasivo? ¿Por qué dejamos pasar el tiempo, tumbados en el sofá viendo la televisión sin un objetivo concreto? El argumento que esgrimimos es siempre el mismo:

«Es que como vengo tan cansado, ahora no voy a hacer nada...». Es nuestra justificación, pero no sólo ante los demás sino también ante nosotros mismos. Pasamos de una actividad frenética a la inactividad más absoluta. Buscamos el placer sin hacer nada Y ¿cómo te quedas? ¿Cómo te sientes tras haber visto media película, un trozo de debate de un programa del corazón, el último tiempo de un partido de fútbol o la presentación de un nuevo espacio de entrevistas? Sé sincero. En estas situaciones es habitual sentirnos infrutilizados, aburridos, ansiosos..., vacíos.

Y no. No te estoy diciendo que te pongas a leer filosofía clásica o que te gastes lo que no tienes en un viaje por el Amazonas. No. Muchas veces, actividades sencillas y que requieren de poca inversión nos dejan plenos, satisfechos..., y pueden llegar a ser tan gratificantes como las que necesitan de grandes medios. ¿No has disfrutado nunca cuidando tus plantas, haciendo una nueva receta de cocina o planeando esa excursión con tu hijo para pasar el día en la playa? ¿No se te han pasado las horas sin darte cuenta mientras conversabas con tus amigos o jugabas ese partido de tenis? ¿No has comenzado a disfrutar de tu pequeña escapada tres o cuatro meses antes mientras la preparabas, leías libros del país que ibas a visitar o navegabas en internet buscando más y más información?

Un ejemplo que explica claramente los beneficios del ocio activo es el de los voluntarios. Con motivo del Año Europeo del Voluntariado celebrado en 2011, el CIS realizó un barómetro en el que incluyó preguntas relativas a los motivos que llevaban a realizar actividades de este tipo. ¿Sabes cuál fue una de las respuestas mayoritarias? Sentirse necesario, útil. Esta contestación se dio, en algunos casos, incluso por delante de la de ayudar a los demás. Como ves, no se trata sólo de regalar ayuda. En muchas ocasiones, el voluntario recibe más ayuda de la que da. En España existen más de cuatro millones de personas dedicadas al voluntariado en cualquiera de sus múltiples facetas. Y la mayoría se siente satisfecha, plena..., alcanza el estado de fluidez con ello. El voluntariado se convierte en una fuente de experiencias positivas, en lo que denominamos «experiencia cumbre» capaz de armonizar el quiero y el debo, los requerimientos internos y los externos.

La gran trampa del ocio pasivo es la búsqueda de ese beneficio inmediato sin hacer esfuerzo que nos lleva a la insatisfacción, al vacío...

Pero a veces es difícil verlo. La sociedad de consumo en la que vivimos ha creado la necesidad de hacer cosas muy sofisticadas para ser feliz. Date una vuelta por un centro comercial un sábado por la tarde y verás a un montón de familias que «viven» allí su fin

de semana. La ecuación a más gasto más felicidad parece que se ha instalado en nuestra mente. Pero no es así. Recuerda: lo importante no es gastar, sino que te sientas bien. ¿Eres más feliz después de comprar algo que no necesitas o cuando abrazas al último de tus amigos después de un encuentro en tu casa?

El mundo está lleno de cosas interesantes para hacer, y sólo hace falta utilizar la imaginación y nuestra energía interior. Es necesario un esfuerzo inicial: ¡hazlo!

La ecuación a más gasto más felicidad parece que se ha instalado en nuestra mente

Distintos estudios de las universidades de Míchigan y Chicago aseguran que existe una relación directa que establece que quien fluye en el ámbito laboral es más fácil que fluya en el ocio activo. Lo ideal sería considerar trabajo y ocio actividades complementarias, en las que aprovechar al máximo el potencial de cada uno de nosotros. Sin embargo, en ocasiones, nos esforzamos por lograr la fluidez en el trabajo, pero nos conformamos con diversiones rutinarias y no realizamos ningún esfuerzo por hacer que nuestro tiempo de ocio sea especial. ¿Por qué no pruebas a darle sentido a los fines de semana? ¿Por qué no haces un esfuerzo y te reilusionas con tu tiempo de ocio?

Insisto, no se trata de planificar experiencias costosas. A nuestro alrededor hay un sinnúmero de lugares de los que disfrutar sin necesidad de invertir dinero. Un día en la playa o en la montaña, una merienda en el parque, una reunión en casa... ¿Cuándo fue la última vez que invertiste tiempo en cultivar las buenas relaciones? Te aseguro que vale la pena. Las relaciones son una de las fuentes más claras de satisfacción. ¿Has oído hablar del «efecto balsámico» de los amigos? Seguro que alguna vez te has sentido mal y has decidido pasar la tarde entre amigos. ¿Cómo has vuelto a casa? ¡Renovado!, ¡revivido!, con las pilas cargadas. Conversar es una actividad fácil y cuando se hace bien, muy gratificante. ¿Por qué te privas de ello? No cuesta dinero, pero sí buenas dosis de interés y energía.

Millones de personas se están privando de lo que hace que merezca la pena vivir la vida. ¡No seas una de ellas! Hay miles de cosas que están a tu alcance y que hacen que tu vida valga la pena: la amistad, el cariño, la complicidad, la atención a los demás... ¿De verdad prefieres estar sentado sin hacer nada?

Hay miles de cosas que están a tu alcance y que hacen que tu vida valga la pena

Quiero compartir contigo una pequeña historia que puede ayudarte a reflexionar sobre el ocio pasivo y el ocio activo:

Se trata de una historia real que me contó una alumna de un curso que impartí en Madrid a directivos de una entidad financiera. Durante la jornada de trabajo estuvimos reflexionando sobre las diferencias entre ocio activo y pasivo, entre muchos otros asuntos. Pues bien, al cabo de unos meses recibí el mail de esta chica. Se trataba de una de las directivas que había asistido al curso, una joven soltera de unos treinta años que residía en Galicia. Y me escribía porque quería contarme un cambio muy positivo que había experimentado en su vida. Me decía que hasta que me escuchó, ella dedicaba los sábados a salir de fiesta hasta el amanecer con sus amigos y amigas para después dormir hasta el mediodía del domingo y estar medio tirada en el sofá todo el día. Así transcurrían sus fines de semana. Hasta que asistió al curso y reflexionó acerca de sus fines de semana y de su manera de emplear sus ratos de ocio.

—Tras escucharte en el curso —me decía—, me di cuenta de que no era feliz haciendo esto, que no descansaba, que mi ocio no contribuía a hacer más plena mi vida...

Entonces optó por cambiar. Siguió saliendo los sábados a cenar y a tomar una copa con sus amigos. Pero se iba a descansar a una hora prudente porque ahora participaba en un club excursionista de Galicia y cada domingo a las ocho de la mañana salían al monte a caminar. Era un grupo de gente muy sana con la que compartía la comida en los pueblecitos que visitaban y con la que tenía la oportunidad de conocer lugares especiales y preciosos así como a personas interesantes y nuevas en su vida. ¡¡Ahora sí!!, me decía en su mail, su sensación era de que sus fines de semana estaban plenos, seguía disfrutando de la noche del sábado, de sus amigos de siempre y además ahora los domingos estaban repletos de ilusión por conocer nuevos sitios, con muy buena gente, en un ambiente muy sano y, por si todo esto fuese poco, estaba físicamente mucho mejor...

Transfiere algo de la energía que dedicas cada día a actividades que no te reportan nada a otras que te hagan crecer como ser humano

¿Y tú..., vives plenamente tu ocio? Si crees que alcanzarás el estado de fluidez tumbado e inactivo, estás equivocado. No pienses que con estar en casa, en tu entorno familiar todo irá de maravilla. No es tan sencillo. Como he dicho anteriormente, alcanzar la fluidez en el tiempo libre requiere de interés y energía. Pero la recompensa es enorme.

Es importante buscar la felicidad mientras hacemos cosas que amplían nuestras habilidades, desarrollan nuestro potencial, nos ayudan a crecer, a ser personas completas. Si te gusta la música, ¡atrévete a aprender a tocar un instrumento! Si eres habilidoso, ¡prueba con el bricolaje! ¿Te apasiona la lectura?, ¡bucea en las librerías buscando ese libro que no podrás dejar de leer...! Haz que te guste incluso lo que te toca hacer por obligación: si tienes invitados a cenar, ¡cocina con los cinco sentidos! Si preparas el cumpleaños de tu hija, ¡piensa en cada detalle de la fiesta...! ¡Apasiónate! Porque vale la pena. Está demostrado que las personas con esta actitud de crecimiento personal utilizan más y mejor su energía. Su atención y su energía son enormes porque se focalizan en lo que están haciendo en cada momento. Al final, esta actitud les hace crecer.

Y te hago una pregunta: ¿qué has hecho el último fin de semana? ¿Qué hiciste el último verano? ¿Qué recuerdas de las Navidades? ¿Comer más, dormir más...?

Existen millones de cosas potencialmente interesantes, para ver, hacer y aprender. Pero no se vuelven interesantes hasta que decidimos dedicarles atención, tiempo y cariño

Te propongo un ejercicio: transfere algo de la energía que dedicas cada día a actividades que no te reportan nada a otras que te hagan crecer como ser humano. ¡No! No me digas que no tienes tiempo libre. Según los estudios, los españoles vemos la televisión una media de dos horas y media diarias. ¿Por qué no empleas parte de este tiempo a actividades que no has hecho antes y que pueden satisfacerte? Verás cómo mejora tu tono emocional.

Y, sobre todo, no guardes la atención y energía para ti. No seas egoísta, porque esa actitud te llena de miedo y te impide vivir la vida. ¿A que cuando estás un poco bajo de tono todo te parece gris? Seguro que si dejas de pensar en ti y te abres, verás los colores del jardín o la maravilla del atardecer. Estás sentado en la misma silla que antes, pero eras incapaz de verlo porque sólo te ocupabas de ti. ¿A qué esperas para empezar a ver lo que tienes a tu alrededor? Recupera la capacidad de ilusionarte, de emocionarte por las cosas sencillas, la que tenías cuando eras un niño. ¡Fluye! Porque en estado de fluidez nos olvidamos de nosotros mientras que en los estados de apatía, preocupación o aburrimiento, el Yo ocupa el centro del pensamiento y se tiende a pensar en lo que no va bien. ¡Cambia el planteamiento de tu vida!

EJERCICIO

Reflexiona y escribe cinco actividades de ocio activo que te reporten especial satisfacción y que puedas incorporar/recuperar en tu tiempo libre.

REFLEXIONES FINALES

- El principal obstáculo para llevar una vida plena está en ti mismo.
- No busques más justificaciones y cambia el planteamiento de tu tiempo de ocio.
- Vivir de verdad es tomar conciencia y actuar sobre cada hora de tu vida, y el ocio es una parte importante de ella.
- Y, sobre todo, pon el corazón en todo lo que hagas. No importa lo que sea. Porque así serás capaz de hacer especial cualquier cosa.

4. REILUSIONARSE POR EL PRESENTE Y POR EL FUTURO



@luisgalindo_lg

Aprende del pasado, disfruta del presente e ilusíonate por el futuro

#reilusiónate

ver detalles • ◀ ↕ ★

@luisgalindo_lg Me parece muy difícil pasar página de ciertas cosas

@luisgalindo_lg Mi presente está lleno de problemas, es una carrera de obstáculos

@luisgalindo_lg ¿El futuro...? La verdad es que no lo veo claro...

Seguro que te identificas o identificas a alguien de tu entorno en estas contestaciones. ¿A que sí? Pues bien, creo que es posible reilusionarse por el presente y por el futuro, a la vez que aprender del pasado. Por eso comparto una serie de reflexiones contigo en este capítulo, para vivir el pasado, el presente y el futuro impregnados de Optimismo Inteligente.

El optimismo inteligente es la capacidad de observar la realidad con objetividad, sin perder ni un minuto en quejarse de lo que no va bien, buscando qué puedo hacer para mejorarlo, y no dando por supuesto ni obviando lo bueno, sino agradeciéndolo y valorándolo. Es el concepto de optimismo inteligente que ha desarrollado Martin Seligman. Y tenerlo muy claro, muy presente, asumirlo como actitud vital es lo que nos va a ayudar a gestionar mejor nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro. Por eso, va a ser el punto de partida en este capítulo, con el que seguimos recorriendo el camino de la reilusión.

APRENDE DEL PASADO...

Cuando echas la vista atrás, ¿con qué momentos del pasado te quedas? ¿Eliges aquellos que te ayudan a sentirte bien o te machacas con situaciones que te generan malestar? El optimismo inteligente elige rebobinar aquellos momentos del pasado que te hacen sentir bien con la vida, elige seleccionar lo bueno... No se trata de imaginarnos un pasado mejor del que fue, no es en absoluto una manipulación del pasado sino un análisis desde una perspectiva objetiva, realista, pero poniendo el foco en lo objetivamente positivo. Y es esa visión favorable del pasado la que alimenta tu autoestima y la que te predispone a confiar más en tu presente y en tu futuro.

El optimismo inteligente elige rebobinar aquellos momentos del pasado que te hacen sentir bien con la vida

Si lo que más recordamos del pasado es aquello en lo que más nos fijamos, ¿por qué no empezas —desde hoy mismo— a fijarte en los momentos más gratos, a seleccionar todo lo bueno que has vivido?

Te voy a contar una historia que refleja claramente dos tipos de actitudes respecto a nuestra visión del pasado que condicionan nuestra forma de afrontar el presente y gestionar nuestro futuro.

Ocurrió hace veinte años. Un matrimonio catalán celebraba sus bodas de oro. Sus hijos, un chico y una chica, decidieron regalarles un viaje: un crucero por el Mediterráneo. Te estoy hablando de hace veinte años, cuando los cruceros no eran un producto generalizado sino un auténtico lujo.

Los siete días de travesía fueron fantásticos. Buen tiempo, buena mar..., un camarote excepcional, una atención de cinco estrellas... El matrimonio catalán encontró fantásticos compañeros de viaje y, para colmo, el último día estaban invitados a la mesa del capitán para cenar. Con sus mejores galas fueron al restaurante y se sentaron junto a otros diez pasajeros con el capitán y los oficiales que gobernaban el barco.

Tras unos suculentos aperitivos regados con un buen vino y amenizados por una fantástica conversación, los camareros comenzaron a servir el primer plato: una sopa de marisco. Cuando todos estuvieron servidos y se disponían a comenzar a comer, la mujer descubrió un pelo en la sopa. Asqueada lo hizo notar, y el capitán llamó de inmediato al camarero para que retirara el plato no sin antes disculparse en nombre de toda la tripulación. La mujer declinó otro plato y no quiso continuar cenando, limitándose a tomar algo de fruta en su camarote.

Al día siguiente, al llegar al puerto de Barcelona, sus dos hijos les esperaban al pie de la pasarela de desembarque. Tras los efusivos abrazos, la hija acompañó a su padre a por las maletas mientras le pedía detalles del crucero.

—Ha sido fantástico, hija. La tripulación excelente, un camarote de auténtico lujo donde siempre había frutas y zumos, además tenía una terracita preciosa; los pasajeros con los que hemos tratado, estupendas personas; por las noches había infinidad de espectáculos para elegir, casino, bailes...; las comidas han sido buenísimas, excepto anoche, que en el plato de tu madre había un pelo en la sopa de marisco y se nos quitaron las ganas de cenar. ¡Nunca hubiera soñado con un viaje mejor, muchas gracias hija! —explicó el padre.

Mientras, el hijo caminaba con su madre hacia el aparcamiento del puerto en el que habían estacionado el coche y también le interrogaba sobre el viaje.

—¡Horrible, hijo! Te lo voy a resumir en una frase: ¡Ayer por la noche me encontré un pelo en la sopa durante la cena! Me revolvió el estómago y se me quitaron las ganas de cenar.

Ahora dime, ¿con quién te identificas? ¿Crees que es una historia exagerada? En mi opinión, no. Todos somos alguna vez como la madre de este relato. Todos nos quedamos en alguna ocasión con el detalle no agradable, con la anécdota negativa, y nos olvidamos del resto. Muchas veces no somos justos con la realidad, al recordar un viaje, una antigua relación, un familiar, una ciudad en la que vivimos anteriormente..., nos quedamos con un detalle negativo que contamina nuestro recuerdo. Ya ves que visto desde fuera resulta ridículo. ¿Qué le reportó a esta mujer la decisión de grabar en su mente lo que sólo era una anécdota? Dejó en un segundo plano los siete días maravillosos que había pasado junto con su marido y el fantástico detalle que sus hijos le habían preparado. No seas de los que se quedan con el incidente del «pelo en la sopa». ¿No te parece más inteligente el enfoque del padre? No exagera en absoluto cuando relata el viaje a su hija, realiza una descripción objetiva del conjunto de los siete días, no elude el contratiempo de la última cena, pero dándole su justa dimensión en el conjunto de la semana de vacaciones.

Lo que más recordamos del pasado es aquello en lo que más nos fijamos

Ahora, piensa un poco y sé sincero: ¿qué recuerdas del último trabajo en el que estuviste? Al compañero que no aguantabas porque, en tu opinión, era un vago y un trepa o a los otros diez con los que colaborabas a diario e, incluso, con los que al terminar la jornada los viernes os tomabais una cerveza en el bar de al lado de la oficina.

No nos damos cuenta, pero el odio, el rencor y la envidia a quien más perjudican es al que los siente. Aprende del pasado, pero deja de darle vueltas.

¡Limpia tu mente de recuerdos negativos! Debes sentirte orgulloso por lo que has conseguido y tener fe en hasta dónde eres capaz de llegar. Has hecho lo que has podido con tu vida. Ahora que posees esta nueva información, ¿a qué esperas? ¡Plantéate nuevas metas! Ponte retos y objetivos que te ilusionen. No malgastes ni un minuto en lamentarte, en tener mala conciencia por cosas pasadas porque no se pueden cambiar. Elige que las vivencias pasadas te sirvan a partir de hoy. Aprende de ellas y no te arrepientas. Lo pasado, pasado está.

Según nos recuerda Martin Seligman en su libro *La auténtica felicidad*, la valoración y el disfrute insuficiente de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar demasiado los malos son aspectos que socaban la serenidad, la felicidad y la satisfacción con el presente. ¿De verdad quieres que tu versión personal sobre tu pasado, que tu «pelo en la sopa», lacre tu día a día y el de los que te rodean?

Recuerda: Tú eliges si quieres ser la madre o el padre en el cuento del «pelo en la sopa». Y esa elección de cómo decides ver el pasado, va a condicionar de forma decisiva tu manera de vivir el presente.

Quienes tienen la capacidad para olvidar las rivalidades, los desacuerdos... se liberan de una carga emocional negativa y controlan mejor su presente y su futuro

DISFRUTA DEL PRESENTE...

Y ¿cómo se vive el presente bajo el prisma del optimismo inteligente?

Una persona demuestra equilibrio emocional cuando es capaz de autodotarse de forma habitual de los mejores estados emocionales (ilusión, confianza, seguridad...) aunque las circunstancias externas no sean las mejores. Por eso, creo que éste es el mejor momento para asumir la actitud del optimista inteligente. Cuando objetivamente la situación no es la mejor, ¿por qué no dotarnos de estrategias para ser más felices, para que nos reilusione el día a día, para que nos ilusione el futuro? ¿Recuerdas el ejemplo de Rafa Nadal en el primer capítulo? ¿Por qué no vivimos el presente con el doble de ilusión, con el doble de ganas, con el doble de pasión?

¿A que te resulta muy fácil ser positivo cuando estás rodeado de tus amigos disfrutando de una buena comida en verano? ¿Tienes esa misma actitud positiva cuando te desborda el trabajo o cuando el paro de larga duración se ha colado en tu vida? ¿Mantienes el equilibrio emocional cuando a alguien de tu familia le diagnostican un problema médico? Pues la buena noticia que quiero compartir contigo es que puedes entrenarte para conseguirlo.

La capacidad de generar estados positivos en momentos que no son los mejores es lo que marca la actitud del optimista inteligente. ¡No! No te equivoques. No te hablo de ver la vida de color de rosa. Estoy diciéndote que seas objetivo, pero en todos los sentidos. Sé realista. Pero no pierdas el tiempo —ni un solo minuto— en lamentarte, en regodearte con lo que crees que no funciona del todo bien en tu vida. En función de

cómo interpretes las circunstancias que te rodean te construirás tu mismo. Por eso, es mejor que destines toda tu energía a plantearte lo que puedes hacer para mejorar esos aspectos de tu vida que pueden marchar mejor.

La actitud es una decisión personal. ¿Te has dado cuenta de que en función de esa actitud suceden cosas diferentes?

¡Deja de quejarte de la crisis, del paro, de los políticos...! Párate y piensa qué puedes hacer para mejorar tu vida, la de tu familia, la de tus amigos..., tu jardín, del que hablábamos en el primer capítulo. Pregúntate: ¿qué puedes aportar tú para mejorar tu entorno? ¿Cómo puedes reilusionarte con el presente? ¿Con qué actitud vas a elegir caminar por la vida?

Porque la actitud que adoptes es una decisión tuya. Y eso es una buena noticia. De nuevo eres tú el que elige: elige la actitud con la que sales de casa cada mañana, con la que vas a trabajar, con la que vuelves a casa por la tarde... ¿Te has dado cuenta de que en función de esa actitud suceden cosas diferentes?

¡Haz la prueba! Si sales de casa agradeciendo de corazón el nuevo día, con la sonrisa en los labios, con ilusión por tu trabajo..., llegarás a la oficina y la percibirás más bonita y luminosa..., tus compañeros parecerán más amables, y no verás tan grande el montón de papeles que te espera sobre la mesa. Y lo mejor es que todo reside en ti, en la actitud con que has elegido vivir el día de hoy.

Vive el presente. El secreto es vivir intensamente el momento y hacer especial cualquier cosa que hagas. Centra tu mente en lo que estás haciendo en lugar de pensar en lo que podías haber hecho o en lo que tienes que hacer. Con esta actitud mejorarán tus relaciones personales (la persona o personas que tienes a tu lado se sentirán más atendidas, más importantes), aumentará tu eficacia en el trabajo (porque pondrás el foco en lo que haces) y, en definitiva, tendrás una vida más plena.

El secreto es vivir intensamente el momento y hacer especial cualquier cosa que hagas

Y tú: ¿quieres llevar una vida más plena o prefieres vivir a medias?

Pero ¡cuidado! No estoy hablando de que te conviertas en una persona hedonista: vivir el presente no significa vivir PARA el presente. Lo que te estoy diciendo es que te plantees una simple pregunta: ¿qué tienes que hacer hoy para estar mañana donde quieres?

Cuando tengas la respuesta, ¡no esperes! ¡Hazlo ya! No esperes a pagar la hipoteca, a que tus hijos sean mayores, a que pase la crisis, a que acabe el verano... No dilates la decisión de cambiar tu actitud ante la vida, de hacer las cosas de forma diferente. ¿Por qué esperar a que se produzca una situación extrema para valorar lo cotidiano? Todos conocemos a gente que tras sufrir un susto por su estado de salud y salir del hospital ha experimentado la sensación de ver el sol más brillante, el aire más limpio, el agua del vaso más fresca... Agradecen estar vivos (es una condición íntimamente ligada al agradecimiento, que veremos en el capítulo siguiente). Y ahora dime: ¿de verdad te hace falta llegar a este extremo para valorar la maravilla que es vivir?

Si algo debería enseñarnos la pérdida de seres queridos es que vivir es una cuestión urgente. Amar, conversar, perdonar, abrazar, actuar... es urgente. No esperes a estar enfermo para hacerlo, no esperes a que el tiempo se te escape de las manos, no lo dejes para después.

Frecuentemente nuestra atención tiene multitud de pensamientos sobre el pasado y excesivas preocupaciones sobre el futuro (lista de cosas que no hicimos o tenemos pendientes para hacer), por ello hace falta un constante y consciente esfuerzo para vivir las experiencias positivas del aquí y ahora.

Y, sobre todo, nunca dejes de vivir el presente con ilusión. El que tiene proyectos, quien tiene ilusiones en el presente... no envejece. Y te lo digo porque conozco a muchas personas mayores que nunca han dejado de ilusionarse por su día a día. Y siguen siendo jóvenes. Te pondré un ejemplo muy cercano. Se trata de mi suegro.

¿Por qué esperar a que se produzca una situación extrema para valorar lo cotidiano?

Con 90 años cumplidos sigue tremendamente ilusionado por la vida. Se levanta todos los días temprano, se pone su traje, su corbata, sus gemelos y acude a Secot (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica), una organización de profesionales jubilados que trabaja para ayudar a jóvenes emprendedores. Les trasladan sus conocimientos a los más jóvenes, pero, sobre todo, les transmiten su ilusión. Ya hace 25 años que su trabajo es ése. Gratis, por supuesto. Además, escribe, da conferencias, es senador en el congreso de mayores... Y por las tardes, habitualmente, acude a

alguna exposición o conferencia. Y no descuida su ocio. Juega al mus y es muy activo en las redes sociales..., sigue aprendiendo y trabajando para vivir intensamente todo lo que hace.

¡Menudo ejemplo! ¿No? Saborea cada día, disfruta el presente y sigue siendo joven porque tiene ilusión por el futuro. Porque vive la vida de forma apasionada.

Esto me recuerda un cuento de Jorge Bucay que me parece muy interesante:

Latif era el pordiosero más pobre de la aldea. Cada noche dormía en el zaguán de una casa diferente, frente a la plaza central del pueblo. Cada día se recostaba debajo de un árbol distinto, con la mano extendida y la mirada perdida en sus pensamientos. Cada tarde comía de la limosna o de los mendrugos que alguna persona caritativa le acercaba.

Sin embargo, a pesar de su aspecto y de la forma de pasar sus días, Latif era considerado por todos el hombre más sabio del pueblo, quizá no tanto por su inteligencia, sino por todo aquello que había vivido.

Pon todo tu corazón, toda tu mente, toda tu alma en todo lo que hagas. Incluso en las cosas más sencillas. En eso reside el secreto del éxito

Una mañana soleada, el rey en persona apareció en la plaza. Rodeado de guardias caminaba entre los puestos de frutas y baratijas buscando nada. Riéndose con los mercaderes y de los compradores, casi tropezó con Latif, que dormitaba a la sombra de una encina. Alguien le contó que estaba frente al más pobre de sus súbditos, pero también frente a uno de los hombres más respetados por su sabiduría.

El rey, divertido, se dirigió al mendigo y le dijo:

—Si me contestas una pregunta te doy esta moneda de oro.

Latif lo miró, casi despectivamente, y le replicó:

—Puedes quedarte con tu moneda. ¿Para qué la querría yo? ¿Cuál es tu pregunta?

El rey se sintió desafiado por la respuesta y, en lugar de una pregunta banal, se despachó con una pregunta que hacía días lo angustiaba y que no podía resolver. Un problema de bienes y recursos que sus analistas no habían podido solucionar. La respuesta de Latif fue justa y creativa. El rey se sorprendió; dejó su moneda a los pies del mendigo y siguió su camino por el mercado, meditando sobre lo sucedido.

Al día siguiente, el rey volvió a aparecer en el mercado. Ya no paseaba entre los mercaderes, fue directo adonde Latif descansaba, esta vez bajo un olivar. Otra vez el rey hizo una pregunta y otra vez Latif la respondió rápida y sabiamente. El soberano volvió a sorprenderse de tanta lucidez. Con humildad se quitó las sandalias y se sentó en el suelo frente a él.

—Latif, te necesito —le dijo—, estoy agobiado por las decisiones que como rey debo tomar. No quiero perjudicar a mi pueblo y tampoco ser un mal soberano. Te pido que vengas al palacio y seas mi asesor. Te prometo que no te faltará nada, que serás respetado y que podrás partir cuando quieras..., por favor.

Por compasión, por servicio o por sorpresa, el caso es que Latif, después de pensar unos minutos, aceptó la propuesta del Rey. Esa misma tarde llegó Latif al palacio, en donde inmediatamente le fue asignado un lujoso cuarto a escasos doscientos metros de la alcoba real. En la habitación, una tina de esencias y con agua tibia lo esperaba.

Durante las siguientes semanas, las consultas del rey se hicieron habituales. Todos los días, a la mañana y a la tarde, el monarca mandaba llamar a su nuevo asesor para consultarle sobre los problemas del reino, sobre su propia vida o sobre sus dudas espirituales.

Latif siempre contestaba con claridad y precisión.

El recién llegado se transformó en el interlocutor favorito del rey. A los tres meses de su estancia ya no había medida, decisión o fallo que el monarca no consultara con su preciado asesor.

Obviamente, esto desencadenó los celos de todos los cortesanos que veían en el mendigo-consultor una amenaza para su propia influencia y un perjuicio para sus intereses materiales. Un día, todos los demás asesores pidieron audiencia con el rey. Muy circunspectos y con gravedad le dijeron:

—Tu amigo Latif, como tú lo llamas, está conspirando para derrocarte.

—No puede ser —dijo el rey—. No lo creo.

—Puedes confirmarlo con tus propios ojos —dijeron todos—, cada tarde a eso de las cinco, Latif se escabulle del palacio hasta el ala Sur y en un cuarto oculto se reúne a escondidas, no sabemos con quién. Le hemos preguntado adónde iba alguna de esas tardes y ha contestado con evasivas. Esa actitud terminó de alertarnos sobre su conspiración.

El rey se sintió defraudado y dolido. Debía confirmar esas versiones. Esa tarde, a las cinco, aguardaba oculto en el recodo de una escalera.

Desde allí vio cómo, en efecto, Latif llegaba a la puerta, miraba hacia los lados y con la llave que colgaba de su cuello abría la puerta de madera y se escabullía sigilosamente dentro del cuarto.

—¿Lo viste? —gritaron los cortesanos—. ¿Lo viste?

Seguido de su guardia personal, el monarca golpeó la puerta.

—¿Quién es? —dijo Latif desde adentro.

—Soy yo, el rey —dijo el soberano—. Ábreme la puerta.

Latif abrió la puerta.

No había nadie allí, salvo Latif.

Ninguna puerta, o ventana, ninguna puerta secreta, ningún mueble que permitiera ocultar a alguien.

Sólo había en el piso un plato de madera desgastado, en un rincón una vara de caminante y en el centro de la pieza una túnica raída colgando de un gancho en el techo.

—¿Estás conspirando contra mí, Latif? —preguntó el rey.

—¿Cómo se te ocurre, majestad? —contestó Latif—. De ninguna forma. ¿Por qué lo haría?

—Pero vienes aquí cada tarde en secreto. ¿Qué es lo que buscas si no te ves con nadie? ¿Para qué vienes a este cuchitril a escondidas?

Latif sonrió y se acercó a la túnica harapienta que pendía del techo. La acarició y le dijo al Rey:

—Hace sólo seis meses, cuando llegué, lo único que tenía eran esta túnica, este plato y esta vara de madera —dijo Latif—. Ahora me siento tan cómodo con la ropa que visto, es tan confortable la cama en la que duermo, es tan halagador el respeto que me das y tan fascinante el poder que regala mi lugar a tu lado que vengo cada día para estar seguro de no olvidarme de QUIÉN SOY Y DE DÓNDE VINE, Y VALORAR DIARIAMENTE LO QUE LA VIDA ME REGALA EN EL PRESENTE SIN CAER EN LA TENTACIÓN DE ACOSTUMBRARME A ELLO.

¿A qué esperas para empezar a saborear el momento? ¿Para vivir intensamente? El futuro no está escrito y la persona que serás dentro de tres o cuatro años depende de lo que hagas a partir de ahora...

!!!ILUSIÓNATE POR EL FUTURO!!!

Porque el futuro no es un lugar al que nos dirigimos sino uno que estamos creando. Un lugar que construimos cada día, con las acciones que hacemos hoy. Y crear el futuro requiere de esfuerzo, de ilusión. No basta con creer que se puede, hay que tener constancia para crearlo. El poder de las expectativas es importante. Es pura estadística, el que cree que no puede hacer algo ni siquiera lo intenta. Y si lo intenta, lo hace con menos fe. Si piensas que puedes, tienes muchas más probabilidades de conseguirlo. ¿Cuántas veces creías que eras incapaz de hacer algo hasta que lo has intentado? ¡Y lo has conseguido! ¡Destierra el no puedo de tu vocabulario!

El futuro no es un lugar al que nos dirigimos sino uno que estamos creando

Virgilio lo resumía en una frase: **Pueden porque creen que pueden.**

Pero a las expectativas favorables se debe sumar la fuerza de voluntad, la constancia. Unidas nos ayudan a perseguir lo que deseamos y a mantener el esfuerzo por conseguirlo.

Y un tercer elemento: la ilusión. ¡Nunca dejes de tener ilusiones! El que mantiene la ilusión no se hace nunca viejo. ¡Ilusiónate! Tú eres el único responsable de tu futuro. Eres quien lo crea con tus acciones cada día.

Personalmente, tuve una gran experiencia que fue un ejemplo de ilusión por el futuro en la visita a un centro de mayores en Madrid, donde se impartían clases de informática. Todos los turnos, incluido el de las diez de la noche, estaban completos y tenían una gran lista de espera para las próximas ediciones ya programadas. Durante la visita, me acerqué a un hombre mayor y tras saludarle, le pregunté:

—¿Qué está haciendo?

—Hola —me contestó—, ya tengo 79 años, pero estoy enviando un correo electrónico, un *mail*, a mi hija que vive en Gijón.

Me gustó su respuesta y le pregunté si no era más fácil y rápido hablar con ella por teléfono.

—Sí, es verdad —me dijo—, es más rápido y más fácil, pero me hace mucha ilusión aprender lo que mis hijos y nietos ya saben, no quedarme atrás. Y tú, hijo, ¿cómo llevas esto de internet? —me preguntó.

—Pues a medias, sé lo básico —le respondí.

Lo mejor vino con el consejo que me regaló:

—¡¡¡Pues no te despistes, hijo, esto es el futuro!!!

Esta experiencia la cuento a menudo pues creo que la actitud de este hombre de 79 años, su ilusión por aprender, para estar a la altura del futuro, es totalmente encomiable.

El que mantiene la ilusión no se hace nunca viejo. ¡Ilusiónate!

Como también me parece digna de elogio la visión del futuro que caracteriza la cultura japonesa. Allí, si preguntas por la calle si sabe inglés a cualquier anciano japonés que no sepa este idioma, ¿adivinas qué te responde? Que todavía no. ¡Todavía no! En

nuestra cultura, esta contestación parece increíble, pero demuestra mucha sabiduría. Demuestra que mientras se está vivo, se está aprendiendo, y mientras se mantiene la ilusión por aprender, se está vivo. ¿Y tú? ¿Cuál sería tu respuesta? En muchas ocasiones la he escuchado: es mi asignatura pendiente. ¿A qué esperas para que deje de serlo?

La ilusión por el futuro adquiere un especial valor cuando se acompaña de la generosidad que supone dejar un futuro mejor para otros, sabiendo que no vas a disfrutar personalmente del resultado de tus esfuerzos. Estamos hablando de otra dimensión que es dotar de trascendencia nuestra ilusión por el futuro.

Lo refleja perfectamente el siguiente cuento que circula por Internet:

En un oasis escondido entre los más lejanos paisajes del desierto, se encontraba el viejo Eliahu de rodillas, a un costado de algunas palmeras. Su vecino Hakim, el acaudalado mercader, se detuvo en el oasis a abreviar sus camellos y vio a Eliahu transpirando, mientras parecía cavar en la arena.

Se es verdaderamente anciano, psicológica y físicamente, cuando se pierde la curiosidad intelectual, y cuando con la torpeza de las piernas, coincide la torpeza y premiosidad de las palabras y del pensamiento.

Ramón y Cajal

—¿Qué tal, anciano? La paz sea contigo.

—Contigo —contestó Eliahu sin dejar su tarea.

—¿Qué haces aquí, con esta temperatura y esa pala en las manos?

—Siembro —contestó el viejo.

—¿Qué siembras aquí, Eliahu?

—Dátiles —respondió Eliahu mientras señalaba a su alrededor el palmar.

—¡¡¡Dátiles!!! —respondió el recién llegado, y cerró los ojos como quien escucha la mayor estupidez comprensivamente—. El calor te ha dañado el cerebro, querido amigo. Ven, deja esa tarea y vamos a la tienda a beber una copa de licor.

—No, quiero terminar la siembra. Luego si quieres, beberemos.

—Dime, amigo, ¿Cuántos años tienes?

—No sé..., sesenta, setenta, ochenta, no sé..., lo he olvidado..., pero eso ¿qué importa?

—Mira, amigo, los dátiles tardan más de cincuenta años en crecer y recién después de ser palmeras adultas durante muchos años llegan a estar en condiciones de dar frutos. Yo no estoy deseándote el mal y lo sabes, ojalá vivas hasta los ciento un

años, pero tú sabes que difícilmente puedas llegar a cosechar algo de lo que hoy siembras. Deja eso y ven conmigo.

—Mira, Hakim, yo comí los dátiles que otro sembró, otro que tampoco soñó con cosechar de su siembra. Voy a sembrar aunque sea para que otros puedan comer mañana los dátiles que hoy planto..., y aunque sólo fuera en honor de aquel desconocido, vale la pena terminar mi tarea.

—Me has dado una gran lección, Eliahu, déjame que te pague con una bolsa de monedas esta enseñanza que hoy me diste —y diciendo esto, Hakim le puso en la mano al viejo una bolsa de cuero, llena de tintineantes monedas.

—Te agradezco tus monedas, amigo. Los designios de Alá son insondables. Tú me pronosticabas con buen criterio que no llegaría a cosechar lo que sembraba. Fíjate..., todavía no terminé de sembrar y ya coseché una bolsa de monedas y la gratitud de un amigo.

Integra lo mejor del pasado en el presente y trabaja para llenar tu presente de ilusiones sobre tu futuro

En este cuento se mezclan dos actitudes ejemplares: la ilusión por el futuro con el poder de la generosidad. Mantener la ilusión por el futuro te hará sentirte vivo, y si eres generoso con la vida, ésta te lo devolverá con creces. (Más adelante, en el capítulo 5, nos adentraremos en las sendas de la generosidad y veremos cómo una actitud generosa como la del anciano agricultor contribuye a mejorar la calidad de vida del que la practica). Creo que vale la pena reilusionarse por un futuro que podemos empezar a construir desde hoy y llenarlo de ilusiones y proyectos.

EJERCICIO

Reflexiona y escribe sobre tres objetivos que te gustaría conseguir la semana próxima y que te ayuden a ilusionarte por el futuro inmediato. Compártelo con tu entorno más próximo y repítelo todas las semanas hasta que lo conviertas en un hábito.

REFLEXIONES FINALES

- Destierra la concepción lineal del tiempo que nos mantiene atrapados en el pasado y angustiados por lo que nos deparará el futuro.
- Integra lo mejor del pasado en el presente y trabaja para llenar tu presente de ilusiones sobre tu futuro.
- Vive y disfruta del presente tomando consciencia del aquí y del ahora.
- Las expectativas favorables sobre el futuro se empiezan a disfrutar en el presente.

5. REILUSIONARSE SIENDO AGRADECIDO



@luisgalindo_lg

Todo nuestro descontento por aquello que carecemos procede de nuestra falta de gratitud con lo que tenemos (Daniel Defoe)

#reilusiónate

ver detalles • ← ↻ ★

@luisgalindo_lg Soy consciente de lo que tengo, pero ¡me cuesta tanto dar las gracias!

@luisgalindo_lg Todo lo que tengo me lo he ganado yo solo con mucho esfuerzo

@luisgalindo_lg ¡Me cuesta mucho encontrar cosas por las que dar las gracias a diario!

Seguro que tienes muchas razones por las que dar las gracias cada día, aunque a veces no seamos conscientes. En este capítulo vamos a compartir reflexiones que nos ayuden a tener habitualmente una actitud de agradecimiento ante la vida.

¿Cuándo fue la última vez que diste las gracias? Pero no en modo automático, de verdad. Desde muy pequeños nos dicen que hay que dar las gracias. Es una norma de educación que forma parte de nuestro proceso de socialización. «¿Qué se dice?», le preguntas a tu hijo cuando la vecina le ofrece un dulce. «¿Le has dado las gracias al camarero?», le recuerdas a tu sobrina cuando llega con el refresco entre las manos. «¿Has agradecido tus regalos?», le insistes tras la fiesta de cumpleaños... Al final, tenemos tan incorporado el gesto de dar las gracias que nos sale de forma tan automática como el ¡hola! o el ¡adiós! Por eso, te vuelvo a preguntar: ¿cuándo fue la última vez que agradeciste algo de verdad, de corazón?

¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo de verdad, de corazón?

El investigador y escritor más destacado del mundo sobre **gratitud**, Robert Emmons, la define como un reconocimiento de la persona que siente agradecimiento, pues ha advertido, ha tomado conciencia de haber sido beneficiado. La gratitud es asombro, es comprender lo afortunados que somos, es dar las gracias, disfrutar de lo que te es dado pues no das nada por sentado —puedes tenerlo o no—. Pensemos que no es

en absoluto una actitud conformista con la vida. Es estar presente en lo que te sucede, estar predispuesto a ver lo bueno sin necesidad de haberlo perdido. Seguro que en algún momento de tu vida te has lamentado al recordar aquel trabajo que tenías y que dejaste porque te aburría o porque te absorbía. Y ahora lo echas de menos. O has recordado tu adolescencia con verdadero anhelo, a pesar de que la pasaste enfadado con medio mundo y protestando. Estoy seguro de que algún día añorarás este mismo instante, este período de tu vida, aunque te creas contagiado de la desilusión colectiva. En el camino que hemos emprendido para reilusionarnos, es importante adoptar la actitud de agradecimiento como forma de vida. Te aseguro que valorar lo que tienes y dar las gracias por ello te hará sentirte mejor.

El agradecimiento es una emoción compleja y sutil. Cuando estás agradecido por algo, no te sudan las manos, ni te castañetean los dientes. No te ruborizas. Éstos son cambios fisiológicos observables que están reservados a otras emociones, como el enamoramiento, el miedo o la vergüenza. Por eso, si estás agradecido, debes decirlo. El sentimiento de gratitud necesita ser verbalizado para que los demás lo reconozcan. Según las investigaciones, la gratitud, la capacidad de ser agradecidos, representa el mayor antídoto ante emociones negativas como la preocupación, la rabia o la violencia.

¿A qué esperas? Seguro que tienes un montón de cosas por las que dar las gracias cada día. ¿A que sí? No hace falta pensar mucho. Una familia, amigos que te quieren, una casa, la playa, las montañas, tu buena salud, la capacidad de leer un buen libro, escuchar esa música que tanto te gusta... El problema es que damos por supuesto que tenemos derecho a ser lo afortunados que somos. Y no nos damos cuenta de lo frágil que es esa fortuna, que cualquier viento nos puede tambalear... No contemplamos que nuestras circunstancias pueden cambiar. Y entonces..., entonces será cuando empieces a valorar lo que has perdido. ¡Pero no! No se trata de que andes todo el día preocupado por lo que pueda pasar. En absoluto. Se trata de que seas agradecido como actitud, de manera que te dotes de un bienestar subjetivo en tu día a día.

¿Sabes que la principal característica de las personas felices es que son agradecidas? ¿Y a ti? ¿Tanto te cuesta expresar gratitud? ¿Tanto te cuesta dar un paso más para ser feliz?

Según las investigaciones, las personas agradecidas suelen tener una percepción más amplia de su felicidad, son más optimistas, además suelen tener más energía. En definitiva, muchas veces experimentan de forma más frecuente emociones positivas, convirtiéndose en un rasgo de su personalidad. Con este comportamiento se reduce la probabilidad de depresión, de sentirse preocupado o solo, de desarrollar una neurosis o de sentir envidia. Además, las personas que expresan su gratitud de manera habitual suelen ser más amables e indulgentes, tienen una mayor empatía y están menos pendientes de lo material. Una amiga me contaba que siempre le ha llamado la atención la felicidad que se respira en algunos barrios deprimidos que ha tenido la oportunidad de visitar en su condición de voluntaria de una ONG. Decía que ha sentido la felicidad de

estos hombres y mujeres que viven hacinados en casas prefabricadas, sin alcantarillado en condiciones, infestadas de pulgas y con apenas cuatro enseres. Son personas que, aunque viven en condiciones precarias, se sienten agradecidas por lo que tienen, porque han adoptado la gratitud como una actitud vital permanente al considerar las pequeñas cosas de la vida (estar en familia, tener un techo bajo el que guarecerse, ver crecer a sus hijos...) como un regalo. Y son felices.

La principal característica de las personas felices es que son agradecidas

En el año 2003, Emmons y McCullough realizaron una investigación tras la que concluyeron que las personas que pensaron y escribieron cada semana, durante diez semanas seguidas, cinco cosas por las que dar las gracias experimentaron una mayor sensación de bienestar y satisfacción con su vida. Además, se sintieron más optimistas y su salud también se vio beneficiada tanto física como mentalmente. También se comprobó que el sentimiento de bienestar que produce el agradecimiento perdura en el tiempo. ¡Haz la prueba! Reflexiona al acabar el día sobre las cosas positivas que te han sucedido. ¡Verás cómo cada día aumenta tu lista de agradecimientos!

Seamos conscientes del regalo que es vivir cada día

Tras los atentados de las Torres Gemelas del 11 de septiembre de 2001, el sentimiento que más se dio entre los supervivientes, después del de la compasión, fue la gratitud. Las personas que consiguieron escapar del ataque se dieron cuenta de lo afortunadas que habían sido. La gratitud se convierte así en una ayuda para gestionar la adversidad, el estrés y el trauma.

En enfermedades como el cáncer, cuando se somete a los pacientes a sesiones de quimioterapia la mayoría se muestran agradecidos de poder pasar por el proceso, que aunque duro, implica que hay esperanza. Me relataba un amigo sus vivencias como acompañante en una de estas salas de quimioterapia y me aseguraba que se sorprendió del ambiente de paz y tranquilidad que se respiraba. Incluso, me dijo, del optimismo entre los enfermos que les llevaba a animarse unos a otros: «¿Es tu primera vez? —le preguntaba una mujer a otra—, ¡tranquila! Gracias a la ‘quimio’ ya me he curado tres veces». ¡No había recaído tres veces! Su actitud era otra: agradecía a la «quimio» haberla salvado tres veces. Pero además, la persona a la que mi amigo acompañaba, ya

mayor, viendo a las chicas más jóvenes que se sometían al tratamiento agradecía que la enfermedad ya le había llegado con su vida hecha: «¡Yo ya he vivido!, pero a ellas. Les queda toda una vida por delante». Pienso que ése es uno de los grandes desafíos a los que nos enfrentamos, mostrar gratitud no sólo cuando nos va bien, sino también cuando no nos va tan bien. Esta persona era capaz de agradecer incluso la enfermedad, porque era consciente de que tenía muchas cosas por las que dar las gracias: una vida plena, una familia, momentos de ocio gratificantes...

El mayor enemigo para ser agradecidos es no darnos cuenta de lo afortunados que somos

No des por supuesto que todo lo que tienes «viene de serie». ¿Sabes que el 50% de la población mundial vive con menos de dos dólares al día? ¿Que mil millones de personas no tienen agua potable y que 850 millones pasan hambre? ¿Que tres de cada cuatro de las 530.000 muertes anuales de mujeres embarazadas podrían evitarse con intervenciones de bajo coste? ¿De verdad te sientes desgraciado porque sólo puedes salir a picar algo una vez al mes o has tenido que reducir tus visitas a la peluquería? El 90% del planeta firmaría por esa vida, por llevar TU vida. Y ahora: párate y piensa en lo efímero que puede llegar a ser lo que tienes y empieza a dar las gracias..., por tu vista, por tu salud, por tu oído, por poder tocar, por paladear, por ser fuerte, por tu familia, por el sol, por la lluvia, por pasear al aire libre..., ¿quieres que siga? Mejor te lo explicaré con un pequeño cuento:

En una clase de primaria, la profesora pidió a sus alumnos, una treintena de niños y niñas, que hicieran una lista sobre cuáles eran para ellos las «7 maravillas del mundo». Se trataba de un ejercicio de repaso de lo que habían estado estudiando durante la semana. Cada uno de los alumnos hizo su lista con sus siete maravillas y se la entregó a la profesora quien, a su vez, hizo un listado con las siete que más votos habían recibido. Había algunas diferencias, pero en general todos coincidieron en que las «7 maravillas del mundo» eran las siguientes:

- *Las pirámides de Egipto*
- *El Taj Mahal*
- *El Gran Cañón del Colorado*
- *El canal de Panamá*
- *El Empire State*
- *La basílica de San Pedro*
- *La Gran Muralla china*

Las cosas máspreciadas e importantes de la vida no pueden fabricarse con las manos ni pueden comprarse con dinero. ¡Se construyen con el corazón!

Mientras hacía esta lista y tras contar los votos para saber cuál de todas era la ganadora, la profesora se dio cuenta de que una de las alumnas no había terminado de hacer su ejercicio. La niña siempre le había llamado la atención, pues la consideraba especialmente observadora, alegre y sensible, muy querida por todos. Se dirigió hasta ella, le preguntó si tenía algún problema para terminar su lista.

—Sí —dijo la niña—, un poquito. No puedo terminar de decidirme sólo por siete, porque hay tantas...

—Bueno —respondió la maestra—, léenos lo que tienes hasta ahora y a lo mejor te podemos ayudar.

Tras pensarlo durante unos instantes, la pequeña leyó:

—Yo pienso que algunas de las siete maravillas del mundo son:

- 1. Poder ver...*
- 2. Poder oír...*
- 3. Poder tocar...*
- 4. Poder probar...*
- 5. Poder sentir...*
- 6. Poder reír...*
- 7. Y poder amar.*

Todos sus compañeros estaban muy atentos, escuchando... y realmente sorprendidos. La maestra también la miraba en silencio y sonreía.

La niña aclaró: —Para mí esto es lo verdaderamente maravilloso de la vida, y podemos disfrutarlo todos los días.

La profesora, muy emocionada, reflexionó en voz alta:

—¡¡¡Es que las cosas simples y cotidianas que nosotros tomamos como triviales, no las valoramos hasta que las perdemos, y son sencillamente maravillosas!!!

**No pierdas lo que tienes por desear lo que no posees;
pues recuerda que lo que ahora tienes un día estuvo entre
las cosas que sólo esperabas.**

Epicteto

Dar las gracias por lo que disfrutamos habitualmente suele ser un indicador de bienestar y felicidad. Se trata de cosas que tenemos a nuestro alcance. De nuevo, es una cuestión de actitud. De decidir poner el foco en lo que disfrutamos, en lo que tenemos más que en lo que nos falta o creemos que puede faltarnos. Sigo insistiendo en que no estamos hablando de conformismo, y sí de valorar tu vida actual sin dejar de crecer y mejorar en todos los aspectos de tu vida. Y recuerda: eres tú el que elige la actitud de gratitud ante la vida.

El agradecimiento no tiene que ver con las cosas que suceden sino con esa actitud que vamos cultivando en nuestra vida. En todas las religiones y culturas se reconoce el valor fundamental de manifestar gratitud con expresiones en forma de oraciones o de bendiciones por lo que tenemos, por lo que disfrutamos. Un canto a la gratitud en este sentido es la canción «Gracias a la vida», de Violeta Parra, que interpreta Alberto Cortez, cuya letra se reproduce al final de este capítulo.

Según Emmons, para estar agradecido deben cumplirse una serie de requerimientos:

- La persona debe considerar que lo que ha recibido tiene un valor positivo.
 - Se ha de reconocer al agente que le ha beneficiado, al que se le atribuyen buenas intenciones.
 - Hay que percibir el beneficio como un regalo.
-

Mostrar gratitud es una de las formas más sencillas y poderosas de llegar a los demás

Y recuerda: si practicas el agradecimiento de forma habitual, serás el mayor beneficiado. Ya hemos dicho que las personas agradecidas son más felices y tienen menos riesgos de tener problemas físicos o psíquicos, pero, además, el agradecimiento es expansivo, es contagioso... y contribuye a estrechar lazos y a desarrollar vínculos positivos entre las personas. ¿Te atreves a extender el virus del agradecimiento? La gratitud requiere de espacios para poder darla y también para poder recibirla. Busca el espacio, busca el momento y ¡hazlo! Porque mostrar gratitud es una de las formas más sencillas y poderosas de llegar a los demás.

El agradecimiento hacia el médico que te cura o te ayuda a sobrellevar mejor una enfermedad es bastante habitual. Ya hemos comentado que las situaciones críticas nos hacen darnos cuenta de la fragilidad de la vida, de la fragilidad de lo que tenemos y

creemos que nos viene dado. Me cuentan que en la planta de Urología del antiguo edificio del Hospital de la Fe, en Valencia, en el pasillo podían leerse las notas de agradecimiento de muchos pacientes que habían estado allí ingresados. Eran unas líneas breves, a menudo un par de frases en las que se resumía el sentimiento de gratitud hacia el personal de la planta (médicos, enfermeras, auxiliares...): por haberles hecho más llevadera la estancia, por su dedicación, por su buen hacer... Les habían puesto unos sencillos marcos o habían sido grabadas en cerámica. Me pareció precioso, ¿y a ti? Con muy poco esfuerzo habían revestido de humanidad las paredes de este frío edificio hospitalario. Y es que una simple palabra de agradecimiento tiene un altísimo potencial emocional.

Hay dos clases de gratitud: la repentina que sentimos por lo que recibimos; y la más intensa, que sentimos por lo que la vida nos permite dar a otros.

Edward Arlington Robinson

Seguro que con las notas de agradecimiento a las que me he referido, no sólo los pacientes mejoraron y crecieron como personas, sino también los médicos, las enfermeras y los auxiliares al recibirlas se sintieron agradecidos por lo que habían podido hacer por los enfermos. Y es que, a veces, la gratitud conmueve tanto a la persona que la da como a la que la recibe. La persona que la da pone en práctica un comportamiento justo que equilibra el desajuste en cierto nivel; la que la recibe ve reconocido el esfuerzo, lo que ha hecho o dicho por el otro.

En general, nuestra sociedad es tacaña con la expresión del agradecimiento. A mucha gente le cuesta expresar de forma explícita su gratitud.

Busca a diario motivos de agradecimiento

Ya ves, con el agradecimiento consigues que un sencillo gesto te devuelva con creces lo que has dado.

Si eres agradecido, te darás más cuenta de la suerte que tienes de forma habitual, de lo que tienes al alcance de la mano. Ahora párate y piensa en todo lo que te regala a diario la vida: hijos, trabajo, proyectos, naturaleza, amigos... ¿No es para estar agradecido?

Además, al poder agradecer algo a otro te sientes afortunado y mejora tu autoestima porque te das cuenta de lo que han hecho por ti. ¿Eres consciente de lo que los demás hacen por ti de forma habitual? De ese momento que tu familia te deja para hacer deporte, para la lectura..., de ese café recién hecho cuando te levantas...

Como ya hemos dicho, el agradecimiento te ayuda a gestionar la adversidad, el estrés y el trauma. Pero además es un antídoto contra el excesivo materialismo porque al apreciar todo de lo que dispones no te obsesionas con tener más. ¡No! Insisto. No es conformismo. Se trata de tener claro que ser rico está más en el disfrute de lo que tenemos que en la posesión. Con la gratitud también contrarrestas el efecto hedonista porque te hace ser consciente de lo que has conseguido. Te hace sentirte satisfecho con lo que tienes y no dar nada por sentado.

**Si la única oración que dices en tu vida es «Gracias»,
eso bastará.
Eckhart**

¡No esperes más! Reilusiónate con el agradecimiento. Y no permitas que las circunstancias, el ambiente o quienes te rodean marquen tu estado de ánimo. ¡Tú decides!

EJERCICIO

Para realizarlos no te ciñas sólo a un ámbito de tu vida, amplíalos a todos los que tengas o hayas tenido. Aplícalos a tu vida personal, laboral y social. Enriquecerás el efecto positivo en el conjunto de tu vida. Elige alguna o varias de las opciones siguientes:

- Reflexiona y escribe una definición lo más amplia posible sobre lo que es la gratitud (no sólo dar las gracias por algo que nos han dado o por un favor recibido).
- Cotidianamente nos pasan cosas por las que estar agradecidos, ya sean grandes o pequeñas. Piensa en la última semana, identifica cinco cosas que hayan pasado por las que puedes estar agradecido. Desde las más prosaicas, como por ejemplo: «En la ciudad hoy los jardines que la adornan han florecido», «Hoy no había atasco para llegar a la oficina»; hasta las más extraordinarias, como por ejemplo: «Hoy me han ascendido», «Mi hijo camina solo». Apúntalas en una libreta con el siguiente encabezamiento: «Esta semana estoy

agradecido por...» Llévalo a cabo durante ocho semanas. Escribe, transcurrido este tiempo, las diferencias que percibes en ti desde que comenzaste este ejercicio.

- No te vayas a dormir ningún día sin haber dado las gracias a alguien por algo que te ha gustado o te ha venido bien:

- ...te han sonreído
- ...te han ayudado a...
- ...ha sido muy amable
- ...han tenido un detalle contigo

REFLEXIONES FINALES

- Seamos conscientes del regalo que es vivir cada día.
- Busquemos a diario motivos de agradecimiento.
- Demostremos explícitamente gratitud en nuestro entorno.
- Gratitud como actitud vital.

Para terminar este capítulo, me gustaría que leyeras la letra de la canción «Gracias a la vida», en la versión de Alberto Cortez, que puede darte muchos motivos para comenzar a ilusionarte con el agradecimiento:

*Gracias a la vida,
Que me ha dado tanto,
Me dio dos luceros,
Que cuando los abro,
Perfecto distingo
Lo negro del blanco,
Y en el alto cielo,
Su fondo estrellado.
Y en las multitudes,
La mujer que amo.*

*Gracias a la vida,
Que me ha dado tanto,
Me ha dado el sonido,
Y el abecedario,
Con él las palabras,
Que pienso y declaro,
Madre, amigo, hermano,*

*Y luz alumbrando,
La ruta del alma,
De la que amo tanto.*

*Gracias a la vida,
Que me ha dado tanto,
Me ha dado la marcha,
De mis pies cansados,
Con ellos anduve,
Ciudades y campos,
Playas y desiertos,
Montañas y llanos,
Y la casa tuya,
Tu calle y tu patio.*

*Gracias a la vida,
Que me ha dado tanto,
Me dio el corazón,
Que agita su marco,
Cuando miro el fruto,
Del cerebro humano,
Cuando veo al bueno,
Tan lejos del malo,
Cuando miro el fondo,
De tus ojos claros.*

*Gracias a la vida,
Que me ha dado tanto,
Me ha dado la risa,
Y me ha dado el llanto,
Así yo distingo,
Dicha de quebranto,
Los dos materiales,
Que forman mi canto,
Y el canto de ustedes,
Que es el mismo canto.*

*Gracias a la vida,
Gracias a la vida.
Gracias a la vida,
Gracias a la vida.*

6. REILUSIONARSE SIENDO GENEROSO, AYUDANDO, TENIENDO ESPÍRITU DE SERVICIO



@luisgalindo_lg

Maestro, estoy muy desanimado, ¿qué puedo hacer? ¡animar a los demás! (tradición tibetana) #reilusiónate

ver detalles • ← ↻ ★

@luisgalindo_lg Creo que en estos momentos no estoy para animar a nadie

@luisgalindo_lg ¿Cómo voy a animar a los demás si me cuesta levantarme cada día?

@luisgalindo_lg ¿De verdad que si doy ánimos conseguiré animarme?

Te lo aseguro. Si piensas en los demás, en sus necesidades y les ayudas, enriquecerás tu vida. Por eso, en este capítulo, te invito a adentrarte en el camino de la generosidad para que te conviertas en una persona con actitud de servicio. ¿Me acompañas?

¿Recuerdas cuando en el primer capítulo hablábamos de la actitud de los españoles frente a las donaciones? Decíamos que, incluso, había personas capaces de donar en vida uno de sus riñones para salvar una vida. Eso es generosidad. Probablemente en su máxima expresión. Dar sin esperar recibir nada a cambio. Dejar de pensar en uno mismo para pensar en las necesidades de los demás, para volcarse en lo que a otros les falta, pensar hacia fuera. Y pensar en los demás como filosofía de vida es la mejor fuente de riqueza emocional y espiritual.

Me gustaría que conocieras una historia que me contó un amigo de su época como voluntario en un hospital de Madrid. Durante los años que trabajó en el centro, hubo muchos casos que llamaron su atención, pero sin duda el que te voy a narrar es un buen ejemplo para explicar en qué consiste la generosidad. Cuando mi amigo ejercía de voluntario conoció a una niña de apenas cinco años, Raquel, que sufría una extraña enfermedad. Mi amigo no supo concretar bien en qué consistía su mal, pero todo el personal de la planta —incluidos los voluntarios que acudían a ayudar en su estancia hospitalaria a los pequeños— sabía que su única oportunidad para recuperarse era recibir una transfusión de sangre de su hermano Pau, de 7 años. Al parecer, éste había sobrevivido milagrosamente a la misma enfermedad que ahora amenazaba la vida de su hermanita y había desarrollado los anticuerpos para combatirla.

Los pequeños actos de generosidad son un excelente alimento espiritual

Junto a sus padres, el médico que la trataba explicó, de la mejor manera que supo, la situación a Pau y le preguntó si estaría dispuesto a dar su sangre a su hermana. Mi amigo, que estaba presente en la conversación, me dijo que vio dudar al pequeño durante un breve instante, antes de dar un gran suspiro y decir: «Sí, lo haré, si eso salva a Raquel».

De inmediato, el doctor ordenó que dispusieran todo lo necesario para realizar la transfusión. A la pequeña se le acababa el tiempo.

Acostaron al niño en una cama que situaron junto a la de su hermana y comenzaron la transfusión. Pau sonreía y nos miraba. Todos, por fin, teníamos la esperanza de que comenzara la recuperación lenta y costosa de la niña. De pronto, el niño dejó de sonreír y su cara se tornó pálida. Miró al doctor y le preguntó con un hilo de voz: «¿A qué hora empezaré a morirme?». Todos nos quedamos sin habla. Era sólo un niño de 7 años y de la explicación del doctor no había comprendido una parte. Pau pensaba que tenía que dar TODA su sangre a su hermana... Pero aun así se la daba, aun así había dicho que sí...

Cuando nos dimos cuenta de la situación, ninguno de los que estábamos allí pudimos contener las lágrimas de emoción al pensar que aquel pequeño había decidido dar su vida por salvar la de su hermana.

Es probable que estés pensando que esto es un caso extremo, que todos los días no se dan situaciones de este tipo, que no puede practicarse esta generosidad extrema a diario. ¡Claro que no se nos presentan cotidianamente estas oportunidades! Pero seguro que puedes mostrarte un poco más compasivo con tu padre cuando te cuenta sus achaques, seguro que tu abrazo a ese amigo que está pasando por un mal momento puede ser más cálido y que puedes dedicar un poco más de tiempo para buscar el regalo perfecto que haga feliz a esa persona que siempre se acuerda de ti. ¿O no? Se trata de una decisión voluntaria. De nuevo, eres tú el que elige. Porque la generosidad consiste en dar más de lo que la obligación o la justicia establece que el otro tiene que recibir.

**La generosidad es el deseo de quien quiere,
siguiendo el dictamen de su corazón, ayudar a los demás**

¿Y a ti? ¿Qué te dicta tu corazón? Seguro que los datos de las investigaciones sobre generosidad realizadas en el año 2005 por Sonja Lyubomirsky, profesora de la Universidad de California, te ayudan a decidirte. Tras muchos estudios se llegó a la conclusión de que las personas que habían realizado un acto generoso a la semana, durante seis semanas, experimentaron un aumento significativo de la percepción de felicidad y de satisfacción con su vida. ¡Un solo acto a la semana y mira qué recompensa! Las acciones realizadas abarcaban desde pequeños gestos como lavar los platos en casa o prestar el coche a un hermano hasta actuaciones que exigían mucha más implicación personal, como donar sangre o visitar un hogar de ancianos. Ya ves, se trataba de gestos sencillos con un resultado excepcional.

Pero hay más experiencias que pueden empujarte a reilusionarte por la generosidad, a adoptar una actitud de servicio, a ayudar a los demás. Si recuerdas, al hablar del voluntariado en el capítulo del ocio me refería al sentimiento mayoritario que impera entre las personas que lo practican de recibir más de lo que dan. Y es que dándonos, entregándonos no sólo enriquecemos espiritualmente a los demás, sino que, sin darnos cuenta, nos enriquecemos a nosotros mismos. Está comprobado. Las personas que realizan algún tipo de voluntariado padecen menos depresiones y poseen una mayor percepción de felicidad, autoestima, dominio y control personal. La explicación es que al poner el foco en los demás, están menos pendientes de sí mismas y de sus problemas. Te propongo que si aún no lo haces, dediques algo de tu tiempo a ayudar a otros, te sorprenderás de los excelentes efectos positivos que esta acción generará en ti.

**Se tienen menos necesidades cuanto más se sienten
las ajenas.
Doris Lessing**

Es cierto que, a veces, la generosidad implica dejar a un lado tu comodidad personal, pero te aseguro que si la practicas, vas a sentirte alegre por lo que estás dando, ya sean parte de tus pertenencias o de tu tiempo, ya sea consuelo, atención, afecto, alegría... Y es que cuanto más facilitamos el bienestar de los demás, más felices nos sentimos con nosotros mismos, y cuanto más felices somos, más deseos tenemos de hacer el bien a los demás. Ya lo ves. La generosidad se retroalimenta a sí misma y tiene una correlación directa con el gozo y el placer. ¿Por qué no lo intentas?

Y cuando te decidas, cuando practiques la generosidad, no esperes reciprocidad en tu conducta. Pues entonces estaríamos hablando de un intercambio. ¡¡Ah!!, pero deja espacio... para recibir. ¡Sí! No es incongruente. También se puede ser generoso recibiendo, siempre que al hacerlo pensemos que para el que da va a ser más gratificante

que aceptemos que no lo hagamos. ¿Te das cuenta? Cuando eres generoso no sólo trabajas tu «mejor yo», sino que ofreces al otro la posibilidad de mostrar «su mejor él», ya que la generosidad tiene un efecto contagioso. ¿Por qué no utilizamos la generosidad como herramienta para mejorar la sociedad en la que vivimos, para reilusionarnos y reilusionar a los demás? ¿Recuerdas la película *Cadena de favores*? Un niño idea un método para mejorar el mundo: ayudar a tres personas y que cada una de ellas ayude a su vez a otras tres... Al final, la población en la que vive se vuelca en el método porque comprueban la bondad de un pequeño gesto. Pues bien, ahora no se trata de una película. Se trata de tu vida. ¿Qué puedes hacer para mejorar la vida de los demás en tu entorno familiar, tu entorno laboral? ¿No sería más gratificante para todos vivir entre personas más felices? ¡Creo que hace falta reilusionarse con la generosidad! ¿Tú no?

Si quieres ser feliz...

**Durante una hora,
haz la siesta.**

**Durante un día,
vete a pescar.**

**Durante un mes,
viaja.**

**Durante un año,
recibe una herencia.**

Durante toda la vida... Ayuda todos los días a alguien

Y aprende a perdonar. Sí. Porque ser generoso también es dar oportunidades para rectificar, para perdonar, para pasar página. Si consigues eliminar toda la emoción negativa que está en tu memoria, en tu recuerdo..., si consigues contemplar los hechos con distancia... estarás preparado para perdonar. Porque perdonar es una de las conductas más difíciles y escasas que pueden derivarse de la generosidad, pues implica cambiar las etiquetas que llevan los recuerdos, de forma que se conviertan en algo positivo para ti, reduciendo tu rabia y tu estrés. Y si lo haces, serás más feliz. Seguro.

A propósito de la felicidad que proporciona el ser generoso, voy a intentar explicártelo con un relato.

En los años de la Gran Depresión americana, dos hermanos sin recursos —uno de cinco años y otro de diez— iban pidiendo comida por las casas de la calle de un barrio bastante deprimido. Estaban hambrientos y apenas tenían fuerzas para seguir caminando. Puerta tras puerta, lo único que recibían eran malas palabras y gritos: ¡Vayan a trabajar y no molesten!, ¡Aquí no hay nada para vosotros, pordioseros...!

Cada puerta que se cerraba en sus narices ponía más tristes a los pequeños que se sentían muy desamparados. Cuando ya casi habían perdido la esperanza, de detrás de una de las puertas salió una mujer muy amable que les dijo: «Voy a ver si tengo algo para vosotros... ¡Pobrecitos!». Tardó apenas un minuto en regresar con una botella de leche. A los niños se les salían los ojos de las órbitas. Se sentaron en la acera con la botella como si les hubieran dado el manjar más sabroso del mundo. Contemplándolo. Con miedo a derramar ni una sola gota.

Entonces, el más pequeño le dijo al de diez años: «Tú eres el mayor, bebe primero». Mientras lo hacía, lo miraba con sus grandes ojos y salivando, con la boca medio abierta y relamiéndose.

La mujer que les había dado la botella contemplaba la escena consternada. El mayor miraba de reojo a su hermano mientras se llevaba la botella a la boca y haciendo que bebía apretaba muy fuerte sus labios para que no lo entrara ni una gota de leche. Después, le pasaba con mucho cuidado la botella a su hermano y le decía: «Ahora es tu turno. Bebe sólo un poquito». El pequeño, dando un trago, se relamía y exclamaba: «¡Está sabrosa!».

«¡Ahora yo!», decía el mayor de los hermanos. Se llevaba a la boca la botella, ya medio vacía, pero seguía sin beber nada.

Así, y durante unos minutos, siguió el ritual: Ahora tú, ahora yo, ahora tú...

Después de tres, cuatro, cinco o seis tragos, el pequeño se tomó la leche... él solito. El rubor había vuelto a sus mejillas, los ojos le brillaban y podía hasta saltar.

Y entonces, sucedió algo que a la mujer que contemplaba la escena le llamó todavía más la atención. El hermano mayor, que no había probado la leche, comenzó a cantar, a bailar, a jugar al fútbol con un bote que estaba tirado en mitad de la acera. Estaba radiante, con el estómago vacío, pero con el corazón rebosante de alegría. Saltaba con la naturalidad de quien no hace nada extraordinario, o aún mejor, con la naturalidad de quien está habituado a hacer cosas extraordinarias sin darles importancia. ¡Era tan feliz!

Creo que de esta historia podemos aprender una lección, una gran lección: quien da es más feliz que quien recibe. Es así como debemos amar. Dando todo lo mejor de nosotros con tanta naturalidad, con tanta elegancia, con tanta discreción que apenas se note.

Quien da es más feliz que quien recibe

Y es que la generosidad y el amor están íntimamente ligados. ¿Qué mejor demostración de amor que estar al tanto de las necesidades del otro para poder anticiparse y satisfacerlas? Tan unidos están estos dos conceptos que tras muchas investigaciones se ha vinculado a la oxitocina —la hormona conocida hasta ahora por su papel decisivo en el enamoramiento, el orgasmo o en el vínculo entre madre e hijo— con la generosidad.

Así, mientras las investigaciones impulsadas por el equipo del Área de Neurociencia Cognitiva del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos lograron constatar que la conducta generosa tiene su origen en la corteza cerebral, donde se encuentran las funciones cognitivas más evolucionadas del ser humano, múltiples trabajos científicos han establecido el nexo entre la oxitocina y la conducta generosa.

Este vínculo se puso especialmente de relieve tras un estudio realizado en la Universidad de Claremont (California) en el que se administró oxitocina a 34 de 68 voluntarios, mientras que a la otra mitad se les dio un placebo. Para poder medir la relación entre esta hormona y la generosidad, se plantearon juegos similares realizados con dinero. En uno, se daban diez dólares a la mitad de los participantes y se les pedía que los compartieran con otra persona. Si esta persona aceptaba la oferta, ambos se quedaban con el dinero. Pero si consideraba la oferta injusta y la rechazaba, se quedaba sin nada. En el segundo juego, el receptor no tenía opción de rechazar la oferta, debía aceptar lo que se le daba. Se concluyó que los voluntarios a los que se les había suministrado esta hormona resultaron ser mucho más generosos. De forma global, se observó que la oxitocina incrementó en un 80% la generosidad de los participantes en el estudio, y que practicar actos de generosidad incrementaba significativamente los niveles de oxitocina.

Quien es grande, sirve

La generosidad se da más fácilmente entre las personas con actitud de servicio, entre las personas capaces de desarrollar una faceta de colaboración y cooperación orientada a cubrir las necesidades de los demás. Las personas con actitud de servicio no realizan acciones aisladas, como si se tratara de algo excepcional en su vida, sino que plasman su forma de ser en cada acto de generosidad, tienen una actitud permanente de colaboración con los demás que se extiende a todos los ámbitos de su vida (familia,

amigos, vecinos, incluso con los que no conocen y se encuentran por casualidad). No se trata de que ayudes un día a un anciano a cruzar la calle. ¡No! Está bien hecho, pero la generosidad no consiste en cumplir con las normas más básicas de educación. Se trata de que tu estado habitual sea el de estar en alerta para detectar las necesidades de los demás, para anticiparte a sus deseos y conseguir que los que te rodean sean un poco más felices con tu ayuda.

La generosidad se retroalimenta a sí misma y tiene una correlación directa con el gozo y el placer

Y te aseguro que para ser generoso no hace falta dinero. ¡No! Puedes ser generoso escuchando a un amigo que pase por una situación incómoda o dedicando una sonrisa al vecino con el que cada día te cruzas en el ascensor..., simplemente dedicando tu tiempo a esa persona a la que amas, a la que quieres, con la que congenias..., ya le estás haciendo un regalo. ¡Y seguro que también a ti mismo! ¿A qué esperas para reilusionarte con la generosidad? ¡Atrévete a ser una persona con actitud de servicio!

Cuando eres una persona con actitud de servicio:

- No esperas agradecimiento alguno.
- No haces distinciones con las personas a las que atiendes.
- Tratas de resolver las situaciones en la medida de todas tus posibilidades y buscas los medios, los conocimientos y las experiencias personales para resolverlos.
- No sueles manifestar cansancio, impaciencia o incomodidad.
- Estás continuamente atento a las necesidades demostradas por los demás para poder ayudarles.
- Tu expresión suele lucir una sonrisa en la cara y muestras de interés por lo que pasa para poder ayudar.
- Sabes escuchar muy bien y haces saber que estás escuchando perfectamente.
- Trasladas una sensación de transparencia y rectitud incuestionables que hacen que las otras personas confíen en ti.

¿Te reconoces en alguno de estos rasgos? Si quieres te ayudo a ser un poco más generoso con un pequeño ejercicio. Y recuerda lo que decía el Dalái Lama:

Si quieres ser feliz, practica la generosidad

EJERCICIO

- Reflexiona y escribe sobre ocasiones en las que hayas ayudado a sentirse bien, acompañada o comprendida a alguna persona. Trata de recordar qué sentiste en ese momento.
- Piensa y escribe en qué otras ocasiones concretas puedes volver a repetirlo y con qué personas.
- Reflexiona y escribe sobre ocasiones en las que has dejado a otros ser generosos contigo. Trata de recordar qué sentiste en ese momento.

REFLEXIONES FINALES

- Sé generoso.
- Busca dar más que recibir.
- Quien es grande, sirve.
- Los pequeños actos de generosidad son un excelente alimento espiritual.

7. REILUSIONARSE DISFRUTANDO DE LA VIDA



@luisgalindo_lg

Disfruta conscientemente de todas las situaciones que te regala la vida #reilusiónate

ver detalles • ↩ ↕ ★

@luisgalindo_lg Voy siempre corriendo, no tengo tiempo para disfrutar

@luisgalindo_lg Qué difícil es ser consciente de las cosas buenas que nos pasan cada día

@luisgalindo_lg Ya disfrutaré cuando empiece las vacaciones, ahora no puedo

Si te has sentido identificado con alguna de las contestaciones de los tuits anteriores, me gustaría que las reflexiones que comparto contigo a continuación te ayuden a disfrutar un poquito más de tu día a día. Lo importante es aprender a vivir en «modo disfrute».

Deja de vivir la vida en modo automático y pasa al modo disfrute

¿Eres consciente de que este momento no volverá a repetirse? ¿Te has preguntado qué te ha regalado la vida en el día de hoy? Seguro que en algún momento de tu vida has experimentado la sensación de disfrute. ¿A que la recuerdas? Ese primer viaje en un velero con el viento acariciándote la cara, el día en que oíste por primera vez el latido del corazón de tu hijo, la primera vez que saboreaste aquel pastel de chocolate... ¡No! No tiene que haber supuesto una gran inversión de tiempo. Ni siquiera tiene que tener un alto coste económico. Lo que hará especial ese momento es el modo en el que decidas vivirlo. Tu actitud.

Y esa decisión. La decisión de dejar de vivir la vida en modo automático y pasar al modo disfrute es sólo tuya. ¡Prueba! Cuando te levantes mañana por la mañana puedes elegir entre desayunar un zumo o un café de manera mecánica mientras escuchas las noticias, o bien disfrutar de la frescura del zumo y del aroma del café haciendo ese momento especial. Luego, puedes escuchar las noticias como un autómatas pensando en

todo lo que tienes que hacer durante el día o bien disfrutar del placer de una buena música que tú eliges poner en el coche camino del trabajo. Insisto, la decisión es tuya. Y te lo aseguro:

La vida se vuelve una fiesta cuando sabes disfrutar de las pequeñas cosas

¿Por qué cuesta tanto darse cuenta? Como ocurre con el agradecimiento, muchas veces tenemos que pasar por un duro trance para que empecemos a saborear la vida. Seguro que conoces a alguna persona que tras sufrir un accidente o salir del hospital después de superar un infarto te dice: «Me voy a tomar la vida de otra manera, voy a empezar a disfrutar de la vida...». Piensan que se les ha dado otra oportunidad y deciden vivir cada minuto de ese tiempo que consideran un regalo como algo especial. ¿De verdad que necesitas un toque de atención? Pues aquí lo tienes. ¡No esperes más! Vive tu vida aquí y ahora como si cada día fuera un milagro. Porque lo es. ¿O no es un milagro poder caminar, poder ver, poder oír...?

Decía Helen Keller, la escritora estadounidense que en 1904 fue la primera persona sorda y ciega en obtener un título universitario: «Si yo encuentro que la vida es rica e interesante, ¡cuánto mejor debe de ser la vida pudiendo utilizar los cinco sentidos!». Y tú, ¿los utilizas? Empieza ya a disfrutar de lo sencillo y a valorar las maravillas de lo cotidiano. Si ignoras las cosas que a diario te ofrece la vida, estás perdiéndote muchas de las cosas por las que vale la pena vivirla. Y estoy seguro de que no es eso lo que quieres. Reilusiónate y disfruta de lo que tienes, de lo que te rodea... Disfruta de la belleza porque tienes ojos para mirarla, de la naturaleza (del olor del campo después de la lluvia o del sonido de las hojas de los árboles al moverse con el viento), del arte (escucha la música, deléitate con un buen cuadro), del sabor de una buena comida, de la suavidad de la piel de tu hijo. Aprovecha tus cinco sentidos.

La actitud de estar abierto a disfrutar se aprende

Y disfrutar o no depende de la actitud con la que decidas comenzar a vivir tu vida cada mañana. Y precisamente ahora, en estos momentos, es necesario que te ilusiones con cada nuevo día, que aprecies lo que tienes y con quién lo disfrutas. Es necesario que te conviertas en un ejemplo de pasión y que la contagies a los demás. Y no, no te preocupes. La actitud de estar abierto a disfrutar se aprende. Puedes prepararte para

captar las cosas especiales que suceden a tu alrededor. Entrenarte en abrir todos tus sentidos para que esos momentos tan especiales que suceden todos los días perduren en tu retina, en tu cerebro y en tu corazón. Te recomiendo que utilices la música como factor motivador: ¡busca y disfruta de música que te motive para cada momento! Cuando logres convertir esa actitud de alerta en un hábito aprenderás a valorar y a disfrutar de las pequeñas cosas. Incluso antes de que ocurran. Sí, antes. ¿Nunca has pensado que los preparativos de un viaje son, a veces, mejor que el propio viaje? Pues aprende a disfrutar del camino y no te pierdas pensando en lo que harás al llegar. Deja de vivir pensando en lo que harás cuando tengas esto o lo otro. Nos pasamos la vida esperando a que se den las condiciones ideales para poder disfrutar. «Cuando pase esta crisis, cuando tenga un trabajo mejor, cuando los niños crezcan, cuando empiecen las vacaciones...» ¡No! Empieza a disfrutar desde hoy, porque cada día que comienza es el más importante de tu vida.

Así que ya sabes, ¡no consumas tu vida!, ¡saboréala!, ¡¡¡sácale todo el jugo que puedas!!! ¿A qué esperas? Tú decides si quieres ser feliz ya o prefieres aplazar tu felicidad. Y si quieres ser feliz ya, aprovecha y no te pierdas ninguna oportunidad de disfrute. Porque se te presentan a diario. Te lo aseguro.

Los placeres y las gratificaciones son las expresiones características de la felicidad en el presente. Pero unos y otros son diferentes. Los placeres tienen un alto componente sensorial y emocional. Es fácil de entender con ejemplos de pequeños placeres: tomar una buena copa de vino o refrescarse con un helado del sofocante calor del verano. Son acciones que te proporcionan felicidad. Son efímeros y en ellos influye muy poco el pensamiento. Nos acostumbramos fácilmente a ellos y cada vez necesitamos más dosis para conseguir el mismo efecto de disfrute que nos causaron la primera vez.

Mucho más triste que morirse es el hecho de no saber cómo vivir

Las gratificaciones, por el contrario, duran más que los placeres, implican más pensamientos e interpretación, no se convierten fácilmente en un hábito y nuestras fortalezas y virtudes las refuerzan. Te pondré un ejemplo que seguro que has vivido: leer un buen libro. ¿No supone para ti un momento de disfrute ese tiempo que estás tranquilo, concentrado y totalmente inmerso en la lectura de ese libro que no quieres que acabe nunca? ¡Seguro que te ha pasado! Es para ti, un momento especial, único porque tú lo has hecho especial. Un alpinista encuentra su gratificación en escalar una montaña, y un deportista en superar esa marca personal tras meses de entrenamiento. Así, vemos que las gratificaciones están relacionadas con la puesta en práctica de fortalezas y virtudes personales.

Martin Seligman nos regala su fórmula personal para garantizar una buena vida: «Utiliza tus fortalezas características cada día en los principales ámbitos de tu vida para conseguir gratificaciones abundantes y así alcanzar la verdadera felicidad».

Existen varias técnicas para disfrutar más y mejor, para saborear el presente y prestar atención a cualquier experiencia que tengamos:

- Compartir con otros las emociones que sentimos ante las experiencias gratificantes.
- Guardar la experiencia en la memoria: fotos mentales, notas escritas, recuerdos físicos.
- Agudizar la percepción de los sentidos... Ser más consciente de lo que vives para disfrutarlo.
- Repetirte a ti mismo la suerte que tienes de estar viviendo esa experiencia.
- Intentar sentir más, pensar menos.

Ser rico consiste más en el disfrute que en la posesión

Y también hay actitudes que te ayudan a disfrutar más de tu vida, que refuerzan esa predisposición al disfrute. La primera, el agradecimiento como actitud vital —ya hemos hablado de ello anteriormente (capítulo 5)—. Demostrar gratitud por las bendiciones que te regala la vida. No dar nada por supuesto sino tomarnos todo como un regalo nos hace olvidarnos de lo negativo y dejar de añorar lo que todavía no hemos conseguido. Otra actitud que te ayudará a disfrutar es la de maravillarte, emocionarte..., y hacerlo de forma habitual. Fíjate en los niños pequeños. Ellos sí que sacan todo el jugo a la vida. Se sorprenden de cada cosa que ven. Para ellos todo es nuevo. ¿Por qué no pruebas a mirar la vida con los ojos de un niño? ¿No es sorprendente que abras el grifo y salga agua? ¿No te emociona el beso que te da tu hijo cada mañana? Por último, la actitud de deleitarse, complaciendo los sentidos.

Hay una metáfora de Burns que he adaptado y puede ayudarnos a reflexionar sobre algunas creencias del mundo de los adultos que nos impiden disfrutar de muchas de nuestras experiencias. Cuenta que un eminente profesor paseaba por la playa volviendo de la universidad a su casa, cuando observó a un niño muy concentrado que estaba construyendo un magnífico castillo de arena. Este castillo tenía torres y torretas que el niño de forma esmerada alineaba con sus manos para seguir construyendo el muro que las unía de forma muy delicada, incluso cuando terminaba una parte de este precioso castillo colocaba banderitas de colores.

Intrigado por tanta dedicación por parte del pequeño, se sentó en la arena a observarle más detenidamente.

Cuando el chiquillo terminó, el profesor consideró que había realizado una impresionante obra de arte. El niño se tumbó a descansar cerca de su castillo en la arena para poder admirarlo durante unos instantes. De repente una gran ola tiró abajo el castillo, esparciendo por los alrededores toda la cantidad de arena que había formado el espectacular castillo, volviendo a tomar su aspecto habitual de arena de playa. Parecía como si el castillo nunca hubiese existido. El pequeño no se enfadó ni se entristeció en absoluto.

El profesor, sorprendido por la actitud del niño, no pudo contener su curiosidad y se acercó a él para hablarle:

—Dime, ¿por qué dedicas tanto tiempo a jugar con la arena?

—¿No es lo que hacen los niños? —contestó el niño—. Estoy jugando, estoy pasándomelo bien.

—Me intriga una cosa, ¿es práctico que hayas dedicado tanto tiempo y esfuerzo en construir un castillo tan bonito y grande y que el agua del mar pueda destruirlo en unos segundos? Fíjate..., las olas ya casi lo han barrido y apenas queda ninguna prueba de tu obra.

—¡¡Caramba, cómo sois los mayores, siempre buscáis la utilidad de las cosas!! Mis padres, con su mejor intención, me han preguntado lo mismo e intentan justificar con alguna de sus creencias lo que yo hago. Por ejemplo mi madre dice que si es para demostrar que cada grano de arena por sí solo no es nada, pero todos juntos pueden hacer grandes cosas. Mi padre me dice que si es para demostrar que no todo perdura en el tiempo, que casi todo es efímero en la vida. La verdad es que para mí se trata simplemente de un juego, no busco una trascendencia especial, yo sólo me limito a disfrutar con lo que hago en cada momento, como éste en el que he construido el castillo: notando la calidez del sol sobre mi cuerpo, percibiendo el sonido de las olas y el tacto de la arena, dejando volar mi imaginación. Sencillamente me lo paso bien y disfruto.

El profesor decidió quedarse toda la tarde con el niño y aprender de él a sentir y a disfrutar plenamente de todo lo que le rodeaba.

La diferencia entre hacer algo o disfrutarlo está en el nivel de consciencia de lo que estamos viviendo en cada momento

A veces, como el profesor del relato, deberíamos pararnos a observar a los niños. Aprender de ellos a vivir el día a día sin prisas, deleitándonos en cada momento, asombrándonos..., exprimiendo cada momento y valorando lo cotidiano.

Porque para disfrutar hay que ser consciente de nuestras experiencias, de lo que pasa a nuestro alrededor. Hay que estar atento. Dice Ellen Langer (profesora de Harvard y máxima experta en el concepto de atención) que la mayoría de las veces actuamos y nos interrelacionamos de manera automática, sin pensar demasiado. No somos conscientes de la mayoría de nuestras experiencias. Te contaré un pequeño relato que recoge muy fielmente la falta de atención por las cosas que domina nuestra vida.

En un monasterio budista y después de tres años de estudio, el monje novicio llega a la morada de su maestro para realizar el examen final. Entra en la sala con su cabeza rebosante de ideas sobre temas complejos de metafísica budista y muy bien preparado para las preguntas profundas que espera que le formulen.

Al verlo, su maestro le dice:

—Sólo le haré una pregunta.

A lo que el novicio responde:

—Estoy preparado, maestro.

—En el umbral de la puerta, ¿las flores estaban a la derecha o a la izquierda de la sombrilla?

El novicio se retira, avergonzado, para seguir estudiando tres años más.

¿A que en algún momento de tu vida tú has sido como el novicio? La mayoría de las veces pasamos por la vida sin disfrutar de las situaciones que nos regala. El novicio estaba tan pendiente de lo que había estudiado que ni siquiera había reparado en la existencia de las flores. ¿Cuántas veces te ha pasado algo parecido? La diferencia entre hacer algo o disfrutarlo está en el nivel de consciencia de lo que estamos viviendo en cada momento. Nuestro cerebro emocional registra de manera prioritaria sólo las vivencias de las que somos más conscientes. Éste es uno de los secretos de la felicidad. ¿Por qué no empiezas a tomar consciencia de lo afortunado que eres?

**La vida es aquello que te va sucediendo mientras
estás ocupado haciendo otros planes.**

John Lennon

La profesora Ellen Lager recomienda trabajar la atención consciente y dejar de vivir en automático. Insisto: la decisión es tuya. La percepción es selectiva: oímos lo que queremos oír, vemos lo que queremos ver y sentimos lo que queremos sentir,

independientemente de la realidad objetiva. ¿Por qué no te propones captar cada momento de satisfacción y alegría que te regala la vida cada día?

Si puedes palpar aquella otra realidad del disfrute de lo cotidiano y logras apreciar la cantidad de cosas especiales que suceden a nuestro alrededor, posiblemente te sorprendas de lo gratificante y satisfactoria que puede llegar a ser una vida sencilla. Será entonces cuando estés preparado para ver aquello que está ahí y no habías percibido antes, como le pasó al monje novicio con las flores de la entrada, y así vivir sintiendo y emocionándose con los regalos que te ofrece la vida.

Toma consciencia de que estar vivo es en sí mismo algo maravilloso. Y, sobre todo, ten en cuenta que las personas son más importantes que las cosas. No hagas un drama porque tu hijo haya derramado el bote de bebida sobre la tapicería del sofá nuevo del salón ni dejes de utilizar el coche por miedo a que te lo rayen. La felicidad consiste en valorar lo que tienes. Y, de entre lo que tienes, lo más importante son las personas que te rodean. Tu familia, tus amigos, tus compañeros... Los bienes materiales proporcionan comodidad, bienestar o placer. Pero la felicidad aparece cuando eres consciente y agradeces lo afortunado que eres por poder disfrutar de todo lo que te rodea, sobre todo de las personas que te acompañan en este viaje.

Disfruta de manera consciente de las cosas sencillas

Para que seas un poco más consciente de lo cotidiano, te ofrezco una breve lista con pequeñas joyas que te ayudarán a saborear un poco más la vida: escuchar esa canción especial, hacer mimos a tu gente, poner un nuevo ramo de flores en casa, telefonar por gusto a ese viejo amigo, darte un baño tranquilo, preparar ese plato que te encanta, sentarte al sol, ponerte ese vídeo que te alegra, pasear descalzo, ir a la playa en familia, observar el vuelo de las golondrinas en primavera, jugar con tu hijo, pasear solo por el bosque, tomar un café o una cerveza con un amigo, escaparte una noche al cine con tu pareja, cantar, bailar, hacer regalos, abrazar a la gente que quieres...

Dime, ¿te animas a reilusionarte con el disfrute? ¿A percibir lo que hoy te ha regalado la vida?

EJERCICIO

- Resérvate y comprométete a dedicar diez minutos al día como mínimo para realizar actividades gratificantes del tipo de las que aparecen en la lista de joyas cotidianas que hemos compartido en el apartado anterior.

Otro sencillo y a la vez profundo ejercicio que te propongo para que compruebes la cantidad de cosas que puedes hacer para mimarte y a la vez veas el inmenso potencial que tienes para disfrutar de tu vida:

- Regálate un día libre el próximo mes para mimarte a tope. Pero antes, diseña por escrito y de la forma más estimulante posible lo que harás cada hora.

REFLEXIONES FINALES

- Aprender a disfrutar se entrena.
- Deja de funcionar en modo automático y pasa a funcionar en modo disfrute.
- Disfruta de manera consciente de las cosas sencillas.
- Ser rico consiste más en el disfrute que en la posesión.

8. REILUSIONARSE POR EL AMOR



@luisgalindo_lg

Amar es el camino que nos lleva a sacar lo mejor de nosotros mismos

#reilusiónate

ver detalles • ← ↕ ★

@luisgalindo_lg Mi familia sabe que la quiero, ¿no me hace falta decírselo!

@luisgalindo_lg En estos momentos bastante tengo con llegar a fin de mes, no tengo tiempo para ñoñerías

@luisgalindo_lg Cuando las cosas me han empezado a ir mal, me he encontrado solo

En esta época que estamos viviendo, creo que el amor de los que nos rodean es una parte fundamental de nuestra vida. Por eso quiero que te reilusiones por el amor. Y, como hice en el primer capítulo del libro, he decidido iniciar este último capítulo con una historia que circula en Internet sobre el amor incondicional y que pienso que nos puede ayudar a reflexionar juntos:

Se trata de la historia de un anciano que cada mañana, puntual, acudía al médico para recibir su tratamiento. Y cada día, también, salía puntualmente de la consulta médica a las 8.30 horas. El hombre llegaba el primero, para marcharse siempre muy rápido.

Un día, el médico se retrasó en su entrada y llegó a la consulta a las 8.30 horas, justo en el momento en que el anciano ya se marchaba. Preocupado por el retraso, el médico le ofreció pasar enseguida:

—Pase, pase, perdone que llegue tarde, pero es que el tráfico estaba fatal —se excusó el médico.

—No se preocupe doctor. Ya vengo mañana —le tranquilizó el anciano.

—Pero hombre —le replicó el médico—, ¿dónde va con tanta prisa? ¡Si es un momento!

El anciano, tras echar una mirada al reloj, preocupado por la hora, le contestó:

—No quiero llegar tarde. Quiero ir a despertar a mi mujer con mi beso de todas las mañanas.

—Seguro que a su mujer no le importa si se retrasa unos minutos —contestó el doctor.

—Mire doctor, mi mujer padece Alzheimer desde hace cinco años. Ya no me reconoce. Cada día la despierto con un beso a las nueve en punto de la mañana en la clínica que hay dos calles más abajo y desayuno con ella leyéndole, con todo mi amor, un cuento o una poesía de sus autores favoritos.

El doctor, impresionado por el testimonio, le dijo:

—¡Pero hombre! Si tiene Alzheimer no pasa nada porque llegue más tarde o falle algún día. Ella no se dará cuenta. No se preocupe. ¡Si ni siquiera le reconoce!

A lo que el anciano le respondió:

—No, es posible que ella ya no sepa quién soy, pero yo sé muy bien quién es ella y lo que supone para mí. Es la mujer que me ha acompañado y me ha querido con locura durante más de cincuenta años. La conocí en su plenitud y la reconozco en su decadencia, era y sigue siendo una mujer extraordinaria. Siempre disfruté mientras le leía cuentos y poesías en el desayuno. Por eso, seguiré haciéndolo durante todos los días de mi vida.

Cuando el hombre se retiraba del consultorio, el médico, con lágrimas en los ojos, se dijo para sí mismo:

—Ésa es la clase de vínculo que anhelo alcanzar en mi vida. El verdadero amor no se reduce ni a lo físico ni a lo romántico. Es la aceptación de todo lo que el otro es, de lo que ha sido, de lo que será y de lo que ya no es...

Éste es un pequeño ejemplo de que, además, el amor tiene especial valor por aquello en lo que te convierte. El amor adquiere una dimensión distinta cuando te olvidas de recibir. Esta historia sobre el amor incondicional me sirve como pequeña introducción para que entendamos el poder del amor en nuestra vida, la importancia del amor en el camino que hemos emprendido por la senda de la reilusión. El amor a los amigos, a tus padres, a tu pareja, a tus hijos... El amor es una de las más poderosas emociones humanas y, por suerte, todos nacemos con la capacidad de dar y recibir amor. Además, cuanto más damos, más tenemos. ¡Es inagotable! Por eso no debemos ser tacaños a la hora de regalar amor. Pero, a veces, se nos olvida. ¿Cuánto tiempo hace que no demuestras tu amor por alguien? ¿Recuerdas la última vez que sentiste el amor de otra persona? ¿Por qué a veces te resulta más fácil dedicar tu tiempo a alguien que conoces de pasada que a los tuyos?

El amor es la pasión por la dicha del otro

Y ¿qué es el amor? Una de las definiciones que más me ha gustado de entre todas las que he leído en mi vida ha sido la de Martin Seligman, que dice que **el amor es la pasión por la dicha del otro**. ¡Qué bonito! ¿No? Según esta definición, no hay un acto

de generosidad más grande que el amor. Entender y comprender a otra persona es un acto de generosidad, un verdadero milagro porque exige olvidarse de uno mismo y centrarse en el otro. ¡Sí! Tienes que olvidarte de ti mismo. Lo que buscas con el amor es dar más que recibir. Pero la buena noticia es que el amor también te devuelve lo que das. Y es que toda alegría compartida se multiplica por dos, y cuando compartes un problema se reduce a la mitad. Seguro que has experimentado esa sensación de sentirte liberado tras compartir con un amigo ese problema que no se te iba de la cabeza. Y seguro que también sabes a qué me refiero cuando hablo de la necesidad de llamar por teléfono a esa persona tan importante para ti tras recibir una buena noticia. ¿Lo entiendes, verdad? ¿Quién se enteró de los primeros en tu círculo más íntimo que te habían dado ese trabajo? ¿A quién llamaste para comunicarle que ibas a tener un hijo? ¿A quién ansiabas telefonar cuando encontraste la casa de tus sueños?

Te aseguro que reilusionarse por el amor vale la pena

Por eso es tan importante hacer que la gente se sienta bien cuando está contigo. Para que también ellos te busquen para compartir un problema o una alegría. Y cuando lo hagan, recuerda esta frase: Cuando hablo contigo, sólo pienso en ti. Aprende a prestar atención a los demás. Porque cada contacto con una persona es una oportunidad para mejorar su vida y la tuya. El amor, como hemos dicho, es de las pocas cosas que crece cuando se reparte. Reparte amor de forma explícita. ¿Cuánto protagonismo tiene el amor en tu vida? Atrévete a luchar contra lo establecido y gritar a los cuatro vientos tu admiración por esos miles de personas que podemos considerar verdaderos héroes anónimos que realizan auténticas hazañas a diario poniendo muchísimo amor en todo lo que hacen. No son conocidas, pero sí deberían ser re-conocidas en la sociedad. Son personas que dedican su vida al cuidado de enfermos, a ayudar a los discapacitados, a cuidar a los niños de los vecinos, a sacar adelante familias con todos sus miembros en paro... Realizan su trabajo con una dedicación y excelencia extraordinarias poniendo un amor excepcional en cada uno de sus actos.

Hacen la vida más fácil a los demás. Y humanizan esta sociedad. Son esas personas las que deberían ocupar los informativos de radio y televisión, las que deberían figurar en las primeras páginas de los periódicos. Para que ese espíritu de servicio, de amor hacia los demás se contagie, para conseguir que todos nos animáramos a ser un poco mejores, para lograr la reilusión y que, el día de mañana, nos sintamos orgullosos de nuestro papel en estos momentos en los que tan necesario es levantar el ánimo. ¡Vamos a empezar a reconocer el poder del amor! Y a demostrarlo. Porque no basta con sentirlo. ¿Eres de las personas a las que les cuesta expresar su amor? Para demostrar nuestro amor hacia los demás hay que ser muy valiente. Pero es muy importante. Y no sólo para ti sino para

todos aquellos a los que quieres: tu pareja, tus hijos, tus padres, tus hermanos, tus amigos, tus compañeros de trabajo, tu jefe, tus vecinos..., todas las personas con las que te relacionas y a las que tienes aprecio. ¿Por qué no pones al día tu cuenta corriente emocional con todos ellos? Tienes dos formas de hacerlo: con palabras o con hechos. Según dice Humberto Maturana, el lenguaje apareció por la necesidad del *Homo sapiens* de comunicar el interés que tenía una persona por otra, por expresar su amor. Y es que el amor adquiere una dimensión especial cuando lo haces explícito, verbalmente o por escrito. No escondas tus sentimientos, ¡cuéntalos! Te aseguro que aumentará tu autoestima y te sentirás más satisfecho con la vida y se estrecharán los lazos emocionales con las otras personas.

Cuando hablo contigo sólo pienso en ti

Pero también puedes optar por expresar tu amor de forma física: ¡besa!, ¡abraza!, ¡coge esa mano!, ¡acaricia...!, no te lo guardes. ¡Nunca! El contacto físico tiene mucho poder cuando en nuestras manos ponemos nuestro corazón. En su libro *Donde el corazón te lleve*, Susanna Tamaro escribía: «Lo que no supimos decir nos dolerá eternamente y sólo el valor de un corazón abierto podrá librarnos de esta congoja. Nuestros encuentros en la vida son un momento fugaz que debemos aprovechar con la verdad de la palabra y la sutileza de los sentimientos».

Otro de los ámbitos en los que demostrar amor es con los amigos. En nuestra relación de amistad con los demás. Para que comprendas un poco mejor el alcance de este amor, quiero compartir contigo este cuento de Paulo Coelho sobre la incondicional amistad de un hombre hacia su caballo y su perro.

Ésta es la historia de un hombre, su caballo y su perro que iban andando por una carretera en un corto viaje entre dos poblaciones vecinas. De pronto, al pasar cerca de un árbol enorme, cayó un rayo y los tres murieron fulminados. Pero el hombre no se dio cuenta de que ya había abandonado este mundo, y prosiguió su camino con sus dos animales como si nada hubiera pasado.

Para demostrar nuestro amor hacia los demás hay que ser muy valiente

La carretera era muy larga y además con una gran pendiente hacia arriba. El sol era muy intenso, casi abrasador, y ellos estaban sudados y sedientos. Siguieron caminando y en una curva del camino vieron un magnífico portal de mármol, que conducía a una plaza pavimentada con adoquines de oro. El caminante se dirigió al hombre que custodiaba la entrada y entabló con él una conversación.

—Buenos días.

—Buenos días —respondió el guardián.

—¿Cómo se llama este lugar tan bonito? —preguntó el hombre.

—Esto es el Cielo —le contestó.

—¡Qué bien que hayamos llegado al Cielo, porque estamos sedientos! —replicó rápidamente el hombre.

A lo que el guardián dijo rápidamente mientras señalaba la fuente:

—Usted puede entrar y beber tanta agua como quiera.

—Pero mi caballo y mi perro también tienen sed... —se lamentó el hombre.

—Lo siento mucho —dijo el guardián—, pero aquí no se permite la entrada a los animales.

El hombre se levantó con gran disgusto, puesto que tenía muchísima sed, pero no pensaba beber solo. Dio las gracias al guardián y siguió adelante.

Después de caminar un buen rato cuesta arriba, ya exhaustos los tres, llegaron a otro sitio, cuya entrada estaba marcada por una puerta vieja que daba a un camino de tierra rodeado de árboles. A la sombra de uno de los árboles había un hombre echado, con la cabeza cubierta por un sombrero. Posiblemente dormía.

—Buenos días —dijo el caminante.

A lo que el hombre respondió con un gesto de la cabeza.

—Tenemos mucha sed, mi caballo, mi perro y yo —prosiguió el caminante.

—Hay una fuente entre aquellas rocas —dijo el hombre, indicando el lugar—. Podéis beber tanta agua como queráis.

El hombre, el caballo y el perro fueron a la fuente y calmaron su sed. El caminante volvió atrás para dar las gracias al hombre.

—Podéis volver siempre que queráis —le respondió éste.

—A propósito, ¿cómo se llama este lugar? —preguntó el hombre.

—El Cielo —le respondió.

—¿El Cielo? —se extrañó el caminante—. ¡Pero si el guardián del portal de mármol me ha dicho que aquello era el Cielo!

—Aquello no era el Cielo. Era el Infierno —contestó el guardián.

El caminante quedó perplejo.

—¡Deberíais prohibir que utilicen vuestro nombre! ¡Esta información falsa debe provocar grandes confusiones! —advirtió el caminante.

—¡De ninguna manera! —increpó el hombre—. En realidad, nos hacen un gran favor, porque allí se quedan todos los que no son capaces de amar de verdad.

La calidad de nuestra vida es la calidad de nuestras relaciones

Este cuento refleja claramente el amor hacia los amigos que hace que nos olvidemos de nuestras propias necesidades hasta haber satisfecho las de ellos. Porque lo que de verdad nos hace sentirnos plenos es, precisamente, lograr la felicidad de los que nos rodean y de quienes amamos y nos importan.

El amor es capaz de influir en la bioquímica del cerebro, al establecer lazos amorosos (como por ejemplo la calidez o el contacto físico) se promueve la liberación de oxitocina que puede iniciar un cambio plástico cerebral. La oxitocina se produce de forma natural durante el amamantamiento, los abrazos, las caricias, bailando con otra persona, con masajes o mientras se reza, por ejemplo.

La relación entre la oxitocina y el amor es posiblemente un ejemplo más de la interdependencia que hay entre nuestra mente, nuestras emociones y nuestro cuerpo. La reciprocidad que existe en cada uno de nuestros pensamientos afecta a nuestro cuerpo, a la vez que las moléculas que produce nuestro cuerpo pueden activar determinados pensamientos. De esta forma, amar libera la oxitocina y otras hormonas similares; a la vez que cuanto más oxitocina tenga nuestro cuerpo, más tendencia tendremos a amar a los demás.

El amor vive más de lo que da que de lo que recibe

Paul Zak, biólogo, fundador y director del Centro de Estudios Neuroeconómicos de la Universidad de Claremont (California), ha llegado a prescribir al menos ocho abrazos diarios para conectar mejor con la gente y enriquecer nuestras relaciones sociales. Si somos capaces de dar un abrazo de veinte segundos de duración a alguien que queremos, podemos conseguir aumentar considerablemente nuestro nivel de oxitocina a la vez que disminuyen los niveles de presión sanguínea, la tasa cardíaca y los niveles de cortisol. ¡Esto lo tenemos todos a nuestro alcance!

La oxitocina también se libera durante el amamantamiento. Allí empieza esa relación de amor entre madre e hijo. ¿Sabes que una de las mayores expresiones de amor es el que sienten los padres y las madres hacia los hijos? Es un amor incondicional. Se da sin esperar nada a cambio. Incluso, a veces, lo que se recibe es ingratitud, pero ese amor todo lo puede. Si tienes hijos, ¡sabes de lo que te hablo!

De todos modos, te pondré el ejemplo en el que siempre pienso cuando me refiero al amor de padres a hijos: se trata de las madres y los padres que he conocido en Proyecto Hombre, la fundación que en muchas ciudades españolas realiza una labor excepcional ayudando a miles de personas a desligarse de las cadenas de las adicciones. Sus hijos, cuando están en plena crisis por la adicción, les llegan a robar e incluso a agredir verbal y físicamente. En Proyecto Hombre consideran a la familia una parte fundamental para que los chicos y chicas puedan superar el tratamiento, que en muchas ocasiones dura años. Y allí están los padres y las madres de estos hombres y mujeres, poniendo toda la carne en el asador para lograr la recuperación de sus hijos. Esos padres y madres, el día que los hijos reciben el alta terapéutica en un acto sencillo, pero tremendamente emotivo, nos cuentan a los demás un retazo de su historia, que siempre pasa por explicarnos que la curación ha sido el resultado de la intervención de muchas personas, pero sobre todo fruto de la entrega y del amor de todas las personas de Proyecto Hombre.

Lo único que nos llevamos, lo único que dejamos es el amor que hemos dado

Ya decía Concepción Arenal que «**el amor vive más de lo que da que de lo que recibe**». Y los padres están destinados a dar más de lo que reciben. Si echas la vista atrás, te darás cuenta de que tú, seguramente, tampoco les devolviste a tus padres con la misma intensidad el amor que te dieron... (¡inténtalo si aún estás a tiempo!), ni ellos, probablemente, a los suyos..., ni tus hijos obtendrán esa reciprocidad de tus nietos.

Aprender a amar a los demás no es una tarea fácil. Pero te aseguro que el amor hace que merezca la pena vivir. Quien tiene un porqué encontrará siempre un cómo. El ingrediente principal de ese porqué es el amor. Los recuerdos de amor activan circuitos mentales que están relacionados con la seguridad emocional, la autoestima, la confianza en uno mismo y sin necesidad de fármacos, ni de parejas que te rescaten, ni de éxitos que te hagan sentir lo maravilloso que eres. El amor es una elección personal. ¡Tú decides!

La amistad, los amigos tienen un valor muy especial. En el primer capítulo del libro ya nos referíamos al importante valor de la amistad en los momentos difíciles. ¿Recuerdas? Y es que los amigos son esa familia escogida, con mesura y cariño, que te va a acompañar durante tu vida. Unos, fugazmente, otros durante más tiempo, y algunos durante toda tu vida. Seguro que tienes algún amigo al que no te hace falta ver a diario, al que no llamas tanto como quisieras, pero que sabes que si sucediese algo le llamarías. Es tu amigo del alma. Amigo es el que puede escuchar cualquier cosa de ti, sin juzgarte. El

que te acompaña cotidianamente aunque no siempre esté a tu lado físicamente. Hay otras personas que nos hacen felices por el simple hecho de haberse cruzado en nuestro camino.

Cada contacto con una persona es una oportunidad para mejorar su vida y la nuestra

Por eso, rodéate de personas que se apasionen como tú, a las que admires y de las que puedas aprender, que sean las personas que te inspiren a sacar lo mejor de ti, porque gracias a la permeabilidad de tu cerebro, poco a poco, irás incorporando sus actitudes en tu forma de ser y mejorará tu vida.

No vivas el amor con prisa. ¿A qué te conduce? Crea lazos auténticos y ten amigos de verdad, dedicando tiempo a las personas que quieres de corazón... Recuerda: el tiempo no se pierde si se dedica. Y la demostración más clara de importancia hacia una persona es el tiempo que le dedicamos.

Me parece muy significativo para ahondar en la importancia del amor sin prisa y con plena dedicación este otro cuento de Paulo Coelho que habla sobre una nube enamorada:

Había una vez, una joven nube que había nacido en medio de una gran tempestad en el mar Mediterráneo. Pero casi no tuvo tiempo de crecer allí, pues un fuerte viento empujó a todas las nubes en dirección a África.

Tan pronto llegaron al continente, el clima cambió: un sol generoso brillaba en el cielo y abajo se extendía la arena dorada del desierto del Sáhara. El viento siguió empujándolas en dirección a los bosques del sur, ya que en el desierto casi no llueve.

Entretanto, nuestra joven nube decidió separarse de sus padres y de sus más viejos amigos para conocer el mundo.

—¿Qué estás haciendo? —protestó el viento—. ¡El desierto es todo igual! ¡Regresa a la formación y vámonos hasta el centro de África, donde existen montañas y árboles deslumbrantes!

Pero la joven nube, rebelde por naturaleza, no obedeció. Poco a poco fue bajando de altitud hasta conseguir planear en una brisa suave, generosa, cerca de las arenas doradas. Después de pasear mucho, se dio cuenta de que una de las dunas le estaba sonriendo.

Un poco más cerca, vio que ella también era joven, recién formada por el viento que acababa de pasar. Y al momento se enamoró de su cabellera dorada.

—Buenos días —dijo la nube—, ¿cómo se vive allá abajo?

—Tengo la compañía de las otras dunas, del sol, del viento y de las caravanas que de vez en cuando pasan por aquí. A veces hace mucho calor, pero se puede aguantar. ¿Y cómo se vive allí arriba? —le preguntó la duna.

—También existen el viento y el sol, pero la ventaja es que puedo pasear por el cielo y conocer muchas cosas —apuntó la joven nube.

—Para mí la vida es corta —dijo la duna—. Cuando el viento vuelva de las selvas, desapareceré.

—¿Y esto te entristece? —preguntó desolada la nube.

—Me da la impresión de que mi vida no sirve para nada —contestó la duna.

—Yo también siento lo mismo. En cuanto pase un viento nuevo, iré hacia el sur y me transformaré en lluvia y desapareceré. Mientras tanto, éste es mi destino.

La duna vaciló un poco, pero terminó diciendo:

—¿Sabes que aquí en el desierto decimos que la lluvia es el Paraíso?

—No sabía que podía transformarme en algo tan importante —dijo la nube, orgullosa.

—Ya escuché varias leyendas contadas por viejas dunas. Ellas dicen que, después de la lluvia, quedamos cubiertas por hierbas y flores. Pero yo nunca sabré lo que es eso, porque en el desierto es muy difícil que llueva.

Ahora fue la nube la que vaciló. Pero enseguida volvió a abrir su amplia sonrisa:

—Si quieres, puedo cubrirte de lluvia. Aunque acabo de llegar, me he enamorado de ti y me gustaría quedarme aquí, contigo, para siempre.

—Cuando te vi por primera vez en el cielo también me enamoré —dijo la duna—. Hay un obstáculo: si tú transformas tu linda cabellera blanca en lluvia, terminarás muriendo.

—El amor nunca muere —dijo la nube—. Se transforma. Y yo quiero mostrarte el Paraíso.

Y comenzó a acariciar a la duna con pequeñas gotas. Así permanecieron juntas mucho tiempo hasta que apareció un arcoíris.

Al día siguiente, la pequeña duna estaba cubierta de flores. Otras nubes que pasaban en dirección a África pensaban que ya habían llegado a su destino, que allí estaba la parte del bosque que estaban buscando y soltaban más lluvia. Veinte años después, la duna se había transformado en un oasis, que refrescaba a los viajeros con la sombra de sus árboles.

Todo este milagro sucedió porque, un día, una nube enamorada no había tenido miedo de transformarse, en algo mejor, por amor.

El amor no es necesario para vivir, pero sí para que merezca la pena vivir

Aprender a querer a los demás es fundamental, nos hacemos más completos. Y darnos. Darnos por el placer de hacer felices a los otros como hizo la nube enamorada. Si amar y apreciar a los demás te enriquece a ti mismo, ¿a qué esperas?

En su libro *El arte de amar*, Erich Fromm afirma que para amar es necesario conjugar: *conocimiento* de uno mismo y del ser amado; *cuidado*, significa ocuparse activamente de la vida y el crecimiento de aquellos a los que amamos; *respeto*, es aceptar que los otros tienen su propia individualidad y los queremos sin utilizarlos o servirnos de ellos y sin moldearlos o intentar dominarlos; *responsabilidad*, como acto voluntario y libremente elegido para dar respuesta a las necesidades de las personas a las que amamos. El amor se construye con grandes dosis de generosidad, estando más pendiente de dar que de recibir.

Las relaciones más gratificantes son aquellas con las que estableces un vínculo de trascendencia, son las que van más allá de acompañar en el presente, con las que también planificas y compartes un futuro.

Voy a compartir contigo una experiencia personal que viví hace un tiempo y que creo que vale la pena que conozcas porque para mí supuso un ejemplo de lo que es sentirse pleno de amor.

Hace unos meses, compañeros de una ONG con la que colaboro se pusieron en contacto conmigo. Una abogada de esta organización reclamaba mi presencia. Sus compañeros me explicaron que la mujer sufría un cáncer terminal y que había pedido hablar conmigo. Ella me conocía porque había participado en alguna conferencia y en algún curso que yo había impartido en la organización.

Sin dudarlo, acudí a su llamada. La mujer ya no tenía apenas fuerzas y pasaba la mayor parte del tiempo postrada en la cama, así que para verla me dirigí a su casa. Al entrar en su dormitorio me quedé un momento parado. Conmovido por lo que estaba presenciando. No podía dejar de mirar alrededor porque la habitación de esta mujer se había convertido en un pequeño homenaje al amor que la había acompañado a lo largo de su vida y que había descubierto en estos últimos meses. Un amor en el que apenas había reparado durante años y que ahora la absorbía en la etapa final de su existencia. Allí, en el dormitorio, colgadas de las paredes había un sinfín de notas en las que se leían frases como: «Gracias a esta maldita enfermedad he conocido lo maravilloso que es mi marido... Gracias a esta terrible enfermedad me he dado cuenta de la gente maravillosa que me rodea... Gracias a esta angustiada enfermedad he conocido a profesionales de la medicina que son un ejemplo de buen hacer y de humanidad... Gracias a esta maldita enfermedad siento todavía más que tengo dos hijos maravillosos... Gracias a esta enfermedad me he dado cuenta de que cada día que pasa es un regalo...». Y así muchas y muchas hojas que convertían esa habitación de una persona en estado terminal en un desgarrado canto al amor.

En ese instante descubrí lo que es el amor llevado hasta las últimas consecuencias... Esa mujer se había dado cuenta de la importancia de tener amigos, de la familia, de estar rodeada de gente buena..., precisamente —y como ella decía—, GRACIAS A ESA MALDITA ENFERMEDAD. Y se lo agradecía...

**Tener una vida con significado es amar y ser amado.
Saber que alguien ha sido un poco más feliz porque tú has
vivido**

Nunca olvidaré esa experiencia. Salí de esa habitación muy emocionado y pensando que a este mundo llegamos sin nada y lo único que nos llevamos al final de esta vida es el amor que hemos dado y el amor que hemos recibido. Es evidente que esa mujer había dado mucho amor a lo largo de toda su vida y en los últimos momentos todo el amor del que se había rodeado volvía a ella con creces.

En el campo científico también se han demostrado los efectos positivos del amor. Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek y Finkel (2008) desarrollaron una investigación con el objetivo de comprobar si las emociones positivas, inducidas mediante la reflexión y la meditación sobre el amor y la bondad, se relacionaban con el desarrollo de recursos personales.

El entrenamiento en meditación consistió en seis sesiones de grupo de 60 minutos cada una, dirigidas por un especialista en el manejo del estrés. Los participantes fueron formados en la meditación mencionada al menos durante cinco días a la semana en su propia casa, mediante grabaciones guiadas. Los resultados confirmaron la hipótesis de crecimiento: los incrementos en las emociones positivas se asociaban con mayores niveles de recursos personales, que a su vez aumentaban significativamente la satisfacción con la vida y disminuía la depresión (Fredrickson y otros, 2008). En conclusión, la intervención sugiere que a mayor cantidad de experimentar sentimientos de amor y bondad, mayor felicidad.

Éste es el primer experimento, que conocemos, capaz de demostrar empíricamente que vivir emociones positivas como el amor y la bondad puede tener efectos duraderos, desarrollar recursos y marcar la diferencia en la vida de las personas.

Diener y Fujita realizaron una investigación en 1995 en la que concluyeron que una intensa relación romántica y/o el apoyo familiar de calidad estaban mucho más relacionados con la satisfacción con la vida y la percepción de afecto que otros muchos recursos de tipo personal o material. Es decir, los sentimientos producidos por el amor romántico se encontraban entre los más completos y satisfactorios de la vida y nos permiten ofrecer afecto de calidad a los que nos rodean. Los beneficios de la amistad, la

familia y, en general, las relaciones íntimas y cordiales son factores que inciden de manera positiva en la percepción de la felicidad. Y cuando nos sentimos felices somos capaces de encontrar motivos para reilusionarnos en muchos ámbitos de nuestra vida, para buscar esas pequeñas cosas que nos hagan vivir y sentir el presente y tener ilusión por el futuro con una visión positiva y a la vez realista. Empieza a cuidar más tus relaciones. Elige rodearte de personas que saquen lo mejor de ti.

EJERCICIO

- Piensa en cinco personas que tienes cerca y quieres.
 - ¿Pasas todo el tiempo que te gustaría con ellas?
 - Si no es así, ¿qué podrías hacer para incrementar ese tiempo?
 - Escribe tres compromisos concretos y realistas para demostrar tu amor y cariño a cada persona.

REFLEXIONES FINALES

- La calidad de nuestra vida es la calidad de nuestras relaciones.
- El amor es de las pocas cosas que crece cuando se reparte.
- Para demostrar amor, hay que ser muy valiente.
- Amar es el camino que nos lleva a sacar lo mejor de nosotros mismos.

REILUSIONARSE: UNA DECISIÓN PERSONAL



@luisgalindo_lg

«Aquel día decidí cambiar tantas cosas, aprendí que los sueños son para hacerse realidad. Ahora sólo duermo para soñar.» W. Disney

#Reilusionarse

ver detalles • ← ↻ ★

@luisgalindo_lg #Reilusionarse es posible, #LuisGalindo tiene las claves (@MalvaRicoZamora)

@luisgalindo_lg **Reilusionarse** debería ser un libro de lectura obligada en los tiempos que corren. Gracias por cambiarme la vida (@ADarioJM)

@luisgalindo_lg ¡Felicidades @luisgalindo_lg! #Reilusionarse es nuestro libro más vendido de la semana según Nielsen :-)) (@Alienta)

@luisgalindo_lg No hay mejor manera de terminar el libro #Reilusionarse de @luisgalindo_lg que con este texto de Disney #recuerdos (@albaredondo9)

@luisgalindo_lg Es una # que está en mi pensamiento y hace que vea las cosas ++++++++ y disfrute de cada instante como si fuera el primero (@Anagdcv)

@luisgalindo_lg El presidente de @coepalicante afirma que #Reilusionarse es un libro que nos ayuda a buscar soluciones a la #crisis en nosotros mismos (@FerminCrespo)

@luisgalindo_lg Hoy, mientras espero ver salir de operación a mi esposa, termino el libro. ¡Reilusionándome por el amor que no siempre sabemos dar! (@Fco. J. Toscano Monzu)

@luisgalindo_lg Más de 10.000 ejemplares vendidos lleva ya #Reilusionarse. Enhorabuena, maestro (@RogerDomingo)

@luisgalindo_lg Hola Luis, veo la vida DIFERENTE, tenía que haber conocido #Reilusionarse 20 años antes, entonces todo hubiese sido SUPERDIFERENTE. Un ABRAZO (@ RbCristobal)

«Cuenta la leyenda que hace muchos años existía una ciudad que no estaba habitada por personas sino por pozos. En ella residían pozos de muchos tipos, grandes, pequeños, más o menos hondos... Se diferenciaban entre sí tanto por el lugar donde estaban como por su apariencia exterior.

»Había pozos ricos, pozos pobres, pozos humildes, pozos vanidosos, pozos sabios, pozos torpes, pozos tristes, pozos melancólicos, pozos alegres...

»También entre ellos, como pasa con las personas, se imponían las modas. Llegó una que contagió a todos y en la que lo único importante era poseer cosas... Fue entonces cuando los pozos comenzaron a llenarse de muebles, pinturas, dinero, infinidad de aparatos electrónicos... Todo lo que se les ocurría y podían adquirir, sin pensar si era necesario, si les era útil para algo, si eran más felices con esas nuevas pertenencias.

»Los pozos se llenaron de tantas cosas que en poco tiempo no cabía nada más en su interior. Entonces, para tener más capacidad, se les ocurrió ensancharse, utilizando para ello todo su tiempo y todas sus energías.

»Un pozo que estaba un poco más alejado del resto pensó que no quería seguir esa moda, pues al final veía que los pozos que se sumaban a ella no eran ni más felices ni estaban más contentos. Por el contrario, este pozo tomó la determinación de hacerse más profundo en vez de más ancho.

»Al intentarlo, se dio cuenta de que la gran cantidad de cosas que tenía dentro le dificultaba profundizar, por lo que decidió desprenderse de muchas de sus posesiones, o al menos no darle tanta importancia a tener tantas y tantas cosas. Aunque, llegado este momento, tuvo mucho miedo pues era perder todo por lo que los demás te valoraban, y todo ello por una posibilidad que no sabía a dónde le llevaría.

»Pero el pozo estaba decidido y comenzó a profundizar. Tras muchos días de duro pero ilusionado y apasionado trabajo... ¡¡¡encontró agua!!!

»Nunca antes un pozo había encontrado agua. Entusiasmado con su descubrimiento, comenzó a jugar con ella, se salpicó las paredes y la vertió por su brocal. Una tierra que sólo había sido regada por la escasa lluvia que caía en la zona despertó, y brotaron infinidad de plantas y flores alrededor del pozo.

»El pozo fue conocido entonces como “El Pozo de la Ilusión” y todos le preguntaban cómo lo había conseguido, a lo que él contestaba: “Únicamente hay que buscar en lo profundo, en el interior”.

»A pesar de la belleza y de la alegría de su compañero, todavía muchos pozos desecharon la idea de profundizar. Temían desprenderse de algunas de sus cosas materiales, y no se atrevían a dedicar mucho tiempo y mucho esfuerzo a esta tarea. A pesar de ello, otro pozo, al otro lado de la ciudad, optó por hacer lo mismo y comenzó a profundizar en su interior y a desprenderse de las cosas materiales que se lo impedían... Tras muchos días de duro trabajo, ¡¡¡también encontró agua!!!... Y creó un segundo oasis en la ciudad.

»Los demás les preguntaban qué harían si al seguir profundizando no encontraban más agua. Ellos respondían que no lo sabían, pero que de momento estaban disfrutando del camino y que cada gota de agua que encontraban les llevaba a encontrar más y más agua.

«Únicamente hay que buscar en lo profundo, en el interior.»

»Poco a poco, y contagiados por la felicidad de sus compañeros, otros pozos fueron teniendo la misma inquietud y entusiasmo por profundizar en su interior. Además, fueron comprendiendo lo emocionante que era compartir la experiencia de la ilusión con otros pozos. Para sorpresa de todos, comenzaron a conectarse en las profundidades de la tierra unos con otros, lo que les permitía estar en contacto permanente y compartir todos la misma agua para no quedarse ninguno seco, algo así como tener el mismo espíritu. Esto les abrió a una nueva vida, les permitió emprender un viaje sin fin, un viaje apasionante hacia una existencia renovada de ilusión, pasión y entusiasmo por la vida.»

Ese viaje, el que inició «El Pozo de la Ilusión», es el viaje que emprendimos hace casi año y medio, cuando la primera edición de *Reilusionarse* se encontró con vosotros, los lectores. Han sido meses en los que he conocido a muchas personas, en los que muchos de vosotros os habéis acercado a mí tras un curso, una conferencia, un seminario..., para pedirme que os firmara el libro, para contarme cómo os había ayudado su lectura. Para algunos de vosotros, leer *Reilusionarse* ha sido ese pequeño empujón que hacía falta. Para otros, el libro ha sido el descubrimiento de que existe otra forma de ver la vida. Sois muchos también los que decís que en el libro no se dice nada que no supierais de antemano, pero que os hacía falta leerlo para sentirlo de nuevo. ¡Que era necesario que se recordara!

Ha sido año y medio de conectar con personas que se han vuelto a ilusionar, de conocer a personas a las que les brillan los ojos cuando han venido con el libro en la mano tras una conferencia. Año y medio de abrazos, ¡de los de verdad!, con lectores del libro con los que se ha establecido una especial conexión.

«Esto les abrió a una nueva vida, les permitió emprender un viaje sin fin, un viaje apasionante hacia una existencia renovada de ilusión, pasión y entusiasmo por la vida.»

Y han sido diez ediciones de testimonios contados en directo o a través de las redes sociales. Por eso, creo que para el relanzamiento de *Reilusionarse*, para esta nueva edición, era muy importante contar con todos vosotros. Y he tenido que escoger. Porque han sido muchos los testimonios. Os aseguro que ha sido complicado... ¡Seguro que me he dejado muchos y muy interesantes en el tintero! Pero he intentado que fueran los más significativos relativos a cada uno de los capítulos...

¡Gracias a todos por acompañarme en este viaje!
Sigo a vuestra disposición.

REILUSIONAR ESPAÑA

Pilar Cuenca

En mi primera lectura de *Reilusionarse* (he de admitir que lo he leído en repetidas ocasiones buscando aquel mensaje, aquella frase, aquel párrafo que me motivaba), su primer capítulo, «Reilusionar España», me impactó. Me sentí representada como uno de los españoles que compartíamos lo que Luis denomina «depre colectiva». Su manera de desmontar el discurso sobre el que la estábamos alimentando me reilusionó inmediatamente. La sencillez de los ejemplos sobre los que debíamos aprender me llevó, ya desde sus primeras páginas, a cambiar mi visión del momento, y empecé a aplicar sus reflexiones con una increíble eficacia. Pensé mucho sobre cómo los medios de comunicación, como influenciadores de la sociedad, alimentaban de manera involuntaria ese clima de desencanto, de apatía, que nos invadía. Era necesario lanzar esos mensajes a la gente. Muy pronto, periodistas y medios de comunicación empezaron no sólo a hacerse eco de su discurso, sino a seguir sus reflexiones como individuos. *Reilusionarse* ha sido y es una excelente herramienta para levantar el ánimo de una sociedad agotada por tanto mensaje negativo, y una bocanada de aire fresco con la que recuperar la autoestima colectiva.

M. Luz Baixauli Gallego

Reilusionarse es soñar, tener metas, retos... Es redescubrir los valores, la humanidad, las relaciones positivas... Es aprender a librarse de los miedos, a crecer, a tener un porqué, un propósito, una pasión... Es disfrutar de la amistad, de la lectura, vivir el presente... Es tomar una actitud positiva, saber que vas a ser más grande que los problemas, dejar de «sobrevivir»... Es amar lo que haces, rozar la excelencia para llegar a ser la mejor versión de ti mismo. Esto es mi negocio, mi experiencia, mi «reilusión».

REILUSIONARSE POR EL TRABAJO BIEN HECHO

Álvaro Feijóo Pérez

Soy maestro de primaria y el año pasado mi jefe me sienta en el despacho y me dice:

—*He pensado en ti para que seas el nuevo coordinador de uno de los ciclos de primaria, ¿qué te parece?*

Mi respuesta automática fue:

—*¡Pues claro!*

Ha sido el primer curso que he desempeñado esta labor y no niego que ha sido duro y en ocasiones agobiante. El primer trimestre pensaba que no iba a ser capaz de hacer todo, que no llegaba a todo y en Navidad... los Reyes Magos me regalan *Reilusionarse*... Lo leo en las vacaciones, en una semana, y mi perspectiva cambia.

Al volver al colegio iba dando las gracias, ya que, en los tiempos que corren, que en lugar de sentarte en un despacho para finiquitarte te ofrezcan un cargo de responsabilidad es de agradecer. Al volver por la tarde, cansado, también me decía: qué suerte tienes, haces lo que te gusta, con un gran equipo de profesionales a tu cargo... Y por la noche pienso, todos los días, tienes una mujer maravillosa y unos hijos que son la alegría de tu vida. ¡Cómo no vas a dar las gracias!

Ahora es el momento de agradecerte a ti, Luis Galindo, el haberme dado más fuerzas para poder con todo, con ilusión y con ganas.

Muchas gracias.

OCIO DE CALIDAD

Adrian Mucas Hard

Reilusionarse me ha enseñado sobre todo a dar más importancia a las cosas verdaderas, a pasar más tiempo con la gente que más importa, a no pensar tanto en lo malo que pudiera venir en un futuro, a aprovechar el tiempo a tope y a poner el alma y el corazón en lo que hago...

REILUSIONARSE POR EL PRESENTE Y POR EL FUTURO

Almudena Vieites Sánchez

Desde que compré la primera edición veo la vida de una manera distinta...

Conocí *Reilusionarse* por un vídeo de Luis Galindo que me envió una clienta. Me llegó en un momento de mi vida en el cual no tenía muchas cosas claras y dudaba de otras muchas, las cuales hoy están todas en el sitio que tienen que estar. Ver a Luis Galindo en ese vídeo de ExpoManagement me cambió el pensamiento, y sobre la marcha busqué su libro. Un libro que desde el minuto uno no paró de darme «bofetones» para que despertara y saliera de mi zona de confort y me apasionara por lo que realmente hago, que es «enseñar belleza»... El libro lo leí casi en dos días... Me «reilusionó» tanto que empecé a dar lo mejor de mí en mi negocio con la mayor pasión que se le podía poner. Los resultados han sido inmejorables y cada día me ilusiono más por ver mi negocio crecer... ¡Gracias, Luis, por tu maravilloso libro! ¡Has cambiado mi forma de ver la vida y de enfocar mi negocio! ¡Eternamente agradecida!

Ana Paniagua

Me he leído tu libro literalmente «de una sentada» y mi reflexión general ha sido la siguiente: no me ha sorprendido en cuanto al contenido, más que nada porque te sigo desde hace tiempo y si Carlos Herrera tiene «fósforos», yo soy desde hace tiempo una «reilusionada». En cambio, sí me ha sorprendido lo poco que practicamos el «reilusionarse» con lo fácil que es, ¿no? Me pregunto por qué. ¿Será que no es tan fácil? ¿Será que no todos estamos capacitados para ser felices? No lo creo, pero, salvo a unos pocos que tal vez lo lleven innato, la felicidad no cae del cielo, se trabaja.

Y a través de las frases poderosas que expones en tu libro y la conexión entre ellas, y yo misma y mis circunstancias, me he dado cuenta de que soy una «reilusionada» por las ideas destacadas en negrita.

Y me «reilusioné», entre otras cosas **porque trabajé para ser la mejor versión de mí misma**. Siendo constante y teniendo fuerza de voluntad, siendo curiosa por naturaleza, estando constantemente aprendiendo cosas nuevas, gustando relacionarme con mucha gente, poniendo pasión e ilusión en lo que hago... y cuando tropiezo, levantándome.

Un abrazo, pero uno de esos abrazos de corazón.

Celia Marisela

Desde que leí tu libro y asistí a una conferencia que impartiste en Bilbao, mi visión de la vida empezó a cambiar. Después de llevar veinte años seguidos trabajando, tuve la mala suerte de pasar a situación de desempleo. Llevaba casi cuatro años, aunque desde el minuto cero que pasé a esa nueva situación decidí que tenía que reciclarme e intentar mejorar, bien para entrar en mi sector o bien para poder cambiar a otro tipo de trabajo.

Ni te imaginas lo que tus palabras me han ayudado, mejorando mi autoestima (que estaba más abajo que el propio suelo), sabiendo que podría emprender en mi vida lo que me propusiese; en definitiva, me transmitiste tu fuerza, energía y coraje para afrontar la vida. Gracias y mil gracias, Luis.

REILUSIONARSE SIENDO AGRADECIDO

David Medina

Estoy en proceso de maduración y leer tus palabras me enseña lo que es la vida en sí, que hay que ser agradecidos, que hay que levantarse cada mañana con una sonrisa y sobre todo ser humilde. Muchas gracias, de verdad, has cambiado mi vida.

Nerea Sáez Jiménez

Nunca me había comprado un libro de alguien que acababa de conocer o del que había oído hablar, pero cuando vi una conferencia de Luis Galindo necesité saber más. Y lo encontré.

Siempre había sido una persona feliz pero justamente acababa de vivir una situación muy traumática en la que estuve a punto de morir. En esos momentos este libro fue mi motor para seguir. Fue, ha sido y será. Me lo he leído tantas veces que he perdido la cuenta.

Cuando tengo un día no tan bueno como los demás recurro a él para evocar mi paz interior, para ver el lado bueno de todo lo que pasa.

Me ayuda porque no te dice lo que tienes que hacer para obligarte a ello. Te enseña para que tú misma te des cuenta de que lo que te cuenta es cierto. Se lo recomiendo a todo el mundo y se lo he regalado a las personas que verdaderamente quiero que se lo

lean.

Sus reflexiones, sus pequeños cuentos, son una ayuda maravillosa aunque todo te vaya bien. Hay veces que no valoramos lo que tenemos, pensamos que todo nos pasa a nosotros. Este libro te demuestra que no es así. Las personas felices no son las que más sonríen, son las que lo hacen a pesar de los problemas, y ahí reside todo en lo que se basa este libro.

Gracias por escribirlo y por llenarme tanto con tus palabras.

Ximena Pia Canosa

Acá en Argentina el libro no ha llegado. He leído pedacitos de capítulos, hay declaraciones que me han encantado y «pegado». Son esas frases que resuenan y resuenan en la cabeza. Yo digo que cuando esto sucede es que es aquello que andas necesitando escuchar. Cariños y gracias.

Alejandro Vega

Me gustaría transmitirte qué ha supuesto para mí este libro, lo que ha cambiado mi vida; para mí, personalmente, es «mi guía de la felicidad». Cuando pienso en el libro o lo recomiendo a algún amigo, la frase con la que lo suelo describir es que «es un descubrimiento personal mágico». He de confesarte que lo llevo conmigo casi a diario y día a día me voy grabando en la mente frases que me ayudan, pero mi mayor descubrimiento ha sido SER CONSCIENTE. ¡¡¡Ser consciente y no ir en automático!!! Siendo consciente he descubierto el maravilloso sentimiento que se produce al ayudar a alguien, ¡al ser agradecido! Pero sobre todo hay una frase que me ayuda a ser más consciente: «Pon todo tu corazón, toda tu mente y toda tu alma en todo lo que hagas, hasta en las cosas más sencillas».

Mi mujer y yo llevábamos seis años intentando tener un hijo; hace ocho meses la vida nos concedió ese hermoso sueño y nació mi pequeño guanche, Agoney. Y tú dirás: ¿por qué te cuento esta historia? Pues poco después de nacer mi hijo llegó a mis manos *Reilusionarse* y es en ese momento cuando descubro el ¡SER CONSCIENTE! ¡AGRADECIDO CADA NUEVO DÍA!, poniendo el corazón en cada cosa que hago. Antes de leer *Reilusionarse* llegaba a casa después de un día intenso de trabajo y le daba el biberón a mi hijo mientras veía la televisión; una vez terminaba, le daba cientos de besos y lo acostaba en su cunita. Ahora le doy el biberón con la tele apagada, observando cómo exprime la tetina, disfrutando de ese momento, cómo se van cerrando sus ojitos y no para de absorber, cómo su pelito hoy es más rubio, dejándome embriagar por su aroma de bebé, sintiendo cómo su mano busca tocar mi rostro. ¡Hoy abrazo a mi madre más que nunca y le digo cuánto la quiero! ¡Hoy estoy más cerca de mi familia y agradezco lo afortunado que soy por tenerlos a mi lado! Hoy, cuando hablo con un amigo, sólo pienso en él prestándole toda mi atención. Hoy cuando me doy un baño en la playa y siento los rayos del sol en mi rostro me siento muy afortunado, etc., etc. Hoy... ¡¡¡soy consciente!!! Ahora soy consciente y valoro y agradezco y disfruto cada minuto

poniendo todo mi ser en lo que hago. Eso es lo que ha supuesto para mí *Reilusionarse*. ¡Mil gracias, Luis, a ti y a todo tu equipo por todo lo que hacéis, por este gran libro y por ser tan grandes! ¡Un fuertísimo abrazo!

Miguel Ángel Laso

Gracias a tu libro y tus notas, mi vida me la tomo con más alegría.

Laura Bautista

Después de leer el libro pedí perdón al Universo por agradecerle sólo las cosas materiales sin darme cuenta de lo afortunada que soy por contar con mis cinco sentidos para disfrutar de los grandes detalles diarios: el movimiento de mi cuerpo, admirar los colores, olfatear una flor o una fruta, sentir el viento, tener la capacidad de recordar momentos especiales con los que puedo reír, etc. Estoy convencida de que para reilusionarme debo tener la capacidad de agradecer todo.

Recuerdo que quedamos dos amigos y yo para comer y ese día estaba tan agradecida que mis amigos notaron algo «diferente» en mí. Compartir mi experiencia de cómo me sentía, intentar transmitírsela a ellos, hizo que se creara una sinergia especial, el libro terminó en mano de todos y ahora hablamos de él cuando tenemos la necesidad de reilusionarnos.

REILUSIONARSE SIENDO GENEROSO, AYUDANDO, TENIENDO ESPÍRITU DE SERVICIO

Vane

No conocía a Luis Galindo y de repente vino a Fuerteventura, y aunque no tuve la suerte de ir a su conferencia, una amiga me habló de ella. A partir de ahí busque su página, busqué en YouTube, vi sus vídeos. Compré su libro y, la verdad, empecé a leerlo.

He cogido su libro y lo he compartido con otras personas, es lo menos que puedo hacer para ayudar a otros que lo necesitan. Cada día de nuestras vidas es un nuevo día, y depende de cómo queramos vivirlo, lo viviremos. Y lo menos que podemos hacer es ayudar a los demás. Podemos “reilusionar” a nuestro alrededor —familia, vecinos, compañeros de trabajo—, a cualquier persona que nos encontremos en la calle, siempre siguiendo todas las pautas... Ser alegre, comprensivo y con empatía, una persona positiva al ciento por ciento.

Richard Pérez

A medida que iba leyendo el libro, descubrí que mi actitud ante la vida no era de reilusionarme sino de reilusionar a la gente que tenía alrededor, ya que yo seguía las pautas de ilusión por la vida. En definitiva, iba por buen camino, y lo que me aportó el libro fue que no me desvié en ningún momento. Le pongo pasión a todo lo que hago en esta vida y los resultados los tengo más que comprobados. Gracias.

REILUSIONARSE DISFRUTANDO DE LA VIDA

Liliana Delgado Concepción

Reilusionarse es recordar ser feliz; me enseñó que la vida es un viaje, y la felicidad, cada uno de los momentos vividos en ese viaje... *Reilusionarse*, en pocas palabras, es vida... Lo comparo con el líquido más preciado de este planeta: el agua... *Reilusionarse* te da color, te ayuda a crecer, a levantarte, a creer, a buscar nuevas opciones... *Reilusionarse* te limpia, te purifica, ayuda a explotar ese don especial que cada uno tenemos dentro, oculto... Entonces llegan la aceptación, los nuevos sueños, los objetivos, nuevas personas y formas de vivir... *Reilusionarse* me ha salvado la vida... Si tuviera la oportunidad de conocerte, te diría el porqué. Yo, en verdad, tengo tantas cosas que decir de *Reilusionarse* que no terminaría mientras vida tenga... *Reilusionarse* es mi mejor psicología... Te agradezco tanto... desde lo más profundo de mi corazón...

María Luisa García Aragonés

Reilusionarse ha cambiado mi vida, pero fue mucho antes...

Conocí a Luis en un curso que nos proporcionó la empresa sobre compromiso, en El Escorial, en el año 2005.

Lo primero que pensé al verlo (él no lo sabe ;-)) fue: «Qué pinta de aburrido tiene»... Era la última sesión de un viernes después de dos días de curso con actividades *outdoor*, la mayoría muy divertidas y formativas.

Enseguida me cautivó su forma de presentarse y sobre todo la historia de su hijo Luis, de alguna forma similar a la del mío, que también se llama Luis... Al finalizar el curso noté que me había hecho sentir muy bien, que me había sentido importante para él, en ese momento.

Las siguientes semanas hablamos con los compañeros de cómo iba disminuyendo el «efecto Escorial», aunque las ideas que nos había presentado Luis, además de ser muy novedosas para mí (¡increíble a mis treinta y tantos años!), seguían llamándome la atención y provocándome una emoción especial.

Desde entonces he aprovechado cualquier ocasión que me ha dado Luis para escucharle y «experimentarle». Asistí a la presentación del libro *El próximo minuto* en mayo de 2010 y también tuve el placer de poder asistir a la presentación en Madrid de *Reilusionarse* primera edición, en febrero de 2013.

Practico el optimismo inteligente que me enseñó Luis como forma de vida, intentando vivir intensamente, disfrutando de cada momento, de cada ocurrencia de mis hijos, de cada pequeño avance en mi propio desarrollo y en el de mi matrimonio, del trabajo bien hecho, de las pequeñas flores de colores que crecen en las cunetas de las carreteras en primavera, de tantos y tantos maravillosos amaneceres y atardeceres que nos regala el cielo de Madrid vistos en los atascos de la M-40, ¡y de tantas cosas bonitas que nos regala la vida si la miramos con pasión!

Un lujo, un tesoro... ¡Gracias, Luis!

Leticia Carriquí Samblás

Reilusionarse es una filosofía de vida. Luis Galindo consigue a través de su libro hacer un ejercicio de autoconocimiento personal de una forma sencilla y, a la vez, sublime. Con cada anécdota que relata, uno empieza a desechar lo superfluo y a quedarse con la fragancia, el perfume, de lo bonita que es la vida. Cada uno de nosotros hemos vivido situaciones, experiencias, que han mermado nuestras fuerzas, nuestras ganas de continuar, de seguir luchando por alcanzar nuestros sueños, pero no hay nada en esta imprevisible «vida» que sea perpetuo y que no podamos superar. *Reilusionarse* es apreciar el valor de las pequeñas cosas, aquellos gestos, detalles que, cotidianamente y a veces de una forma no deseada por este caótico mundo, se nos tornan inadvertidos. Es observar, contemplar, sentir (que parece que incluso se nos olvida) lo reconfortante de una sonrisa, un agradecimiento o un abrazo. Y es que, en multitud de ocasiones, la actitud de cada uno de nosotros es determinante a la hora de que las cosas cambien o sucedan. En definitiva, la vida no es estar vivo, es vivirla. Tú eres el actor principal de ella. Vívela intensamente, cree que es posible, saborea cada pequeño paisaje que se te presente y, sobre todo, llénala de optimismo, luz, valentía y amor. Como bien dice Luis, hay dos formas de vivir la vida: «vivirla con pasión o vivirla con pasión». Gracias, Luis, por tu gran acto de generosidad al compartir tu libro y por crear esta pequeña gran familia que es *Reilusionarse*.

Mari Luz Orta Hernández

Me considero una persona optimista, pero en los momentos difíciles no sabía cómo afrontar las cosas para seguir adelante. Al escucharte y luego profundizar al leer el libro, me di cuenta de cómo esas posibilidades estaban en mí y en cómo debía mirar la vida. He cambiado tanto que hasta mi marido me dice lo serena que me encuentra en los momentos de alto estrés. Muchas gracias, me enganché a disfrutar de la vida y de los que tengo a mi alrededor.

Miriam López

Para mí ha sido aire fresco, ha sido reencontrarme, ha sido replantearme todo mi proyecto, toda mi vida, y decir: ¡Sí, sí se puede! Es apostar con trabajo y dedicación por aquello en lo que crees e intentar coger el timón de tu vida, sabiendo que lo más importante es disfrutar del camino... ¿Fácil? ¡No! Y el miedo desgraciadamente es gratis y puedes tener el que te apetezca, ¡pero igual pasa con el coraje! Además, mi experiencia con vosotros no ha podido ser más positiva, me habéis abierto las puertas de vuestra casa y he conocido que no sólo es lo que se escribe y cómo se escribe, es lo que sentís y lo que transmitís, lo cercanos que sois, y que realmente lo que te imaginas es lo que hay, gente «reilusionante» y con un gran corazón y motivación por ayudar a los demás.

REILUSIONARSE POR EL AMOR

Ascensión Montañez Carrasco

Compré tu libro y se lo regalé a una de mis grandes amigas, porque ella también cuelga en Facebook sentencias enriquecedoras de tu página. Gracias a Isa, yo te he conocido a ti, y la alegría y el optimismo que transmites también me han contagiado.

Reyes Herce Tomás

El capítulo del amor es uno de mis capítulos favoritos.

Lo he releído para volver a sentirlo y me he vuelto a emocionar como cuando lo leí por primera vez; me sirvió para confirmar la creencia de que el amor mueve el mundo en sus diferentes formas: reconocimiento le llamamos en el trabajo, amor en el terreno personal.

Creo que daría para mucho más y que vosotros le podríais dar también el enfoque de cómo es esto del amor en el terreno profesional, porque en ese ámbito decir sólo esa palabra provoca que nos pongan el post-it amarillo de «idealistas». El tema de amor y liderazgo puede dar mucho de sí.

Y si seguimos avanzando en el tema personal, puede dar para un nuevo libro entero con todas sus vertientes. Y quién mejor que vosotros para contarlo.

Carlos Parra

Este primer post lo colgué en Facebook el 19 de julio:

Luis, buenos días, quería darte las gracias por tu libro, lo acabé de leer hace unos días... Ha sido tan emocionante que, te cuento, después de leerlo me vi obligado a regalárselo a mi hermano. Así a simple vista puede parecer hasta normal... Pero la historia no es tan simple, y te cuento (espero no aburrirte): mi hermano tiene cincuenta años, yo cinco menos. Lleva en el mundo de la droga más de la mitad de su vida. Nuestra relación, como nuestra familia, estaba rota. Ahora, una vez más, después de pasar por cárceles, centros de rehabilitación, por tres veces en el Proyecto Hombre, está intentando agarrar la vida de nuevo. Ojalá vuelva a reilusionarse con su vida y la lectura de tu libro le ayude. Muchas gracias, Luis.

Días atrás puse este otro:

Buenos días, Luis. Ya te escribí en su día, y te regalé mi testimonio; hablaba de una historia agria, la de mi hermano, que tuvo problemas con las drogas y una vida marginal. A sus cincuenta años le regalé el libro y me ha confesado, por lo poco que sé de él, que le ha servido... Por eso y por más te doy las gracias... Además, te comento, siguiendo algunas de tus instrucciones, he creado un grupo de WhatsApp y una página de Facebook donde diariamente cuelgo frases inspiradoras... Creo que estoy creando algo mágico... MILLONES DE GRACIAS.

OTROS TESTIMONIOS

José Ramón Sempere y Vera, consejero delegado de Mercalicante, S.A.

Hay libros a los que uno tiene ganas de asomarse, como a una ventana llena de sol.

Somos muchos jardineros o gasolineros, que hemos crecido y seguimos creciendo a la luz de las clases, conferencias, seminarios, charlas, vídeos, de Luis Galindo. Sus palabras, consejos, enseñanzas apuntadas siempre con letra rápida y, a veces, incomprensible para uno mismo, por su inmediatez, por su rotundidad, por esa velocidad que imprime no sólo a sus palabras sino a las ideas que van surgiendo de manera fluida y profunda, llenan mis libros de notas: múltiples papeles de origen diverso donde voy anotando todo lo que puedo de cada minuto que paso en contacto con Luis.

Echaba en falta tener la voz de Luis Galindo, oída y escrita por él mismo, sin que perdiera ni uno solo de sus acentos y énfasis. Nos hacía falta a todos. A los que ya conocemos a Luis, y a los que a través de *Reilusionarse* se aproximan al descubrimiento de apasionarse con la Vida.

¡Vaya regalazo!

Tengo varios ejemplares del libro: uno, el mío, firmado por Luis y con su dedicatoria, que me inspira y me guía, que leo y releo cuando por azar se me olvida que el mejor protagonista de mi vida soy yo; otro, en el trabajo, que me recuerda que nadie puede pasar por mi vida sin sentirse un poquito mejor. Y otros, algunos otros, que regalo cuando veo que alguien de verdad necesita que le agiten y le susurren a voz en grito que resignarse es morir un poquito cada día.

Y me lo agradecen, ¡vaya si me lo agradecen! Algunos cuando lo reciben no saben que les espera la mayor aventura que jamás hayan emprendido: que les vuelva el brillo a los ojos.

Gracias, Luis. Te debo tanto.

**Francisco Puchol-Quixal y de Antón,
socio director de Puchol-Quixal Jiménez de Parga Abogados**

La cultura, desgraciadamente, sigue siendo cosa de minorías. Recuerdo a mi buen amigo Josep Vicent Boira preocupado por el bajo índice de gasto en cultura de los españoles y, dentro de ellos, de los valencianos.

Muchos somos los que creemos que es un desideratum para nuestra senectud el del poema «De vita beata», de Jaime Gil de Biedma. Afortunadamente, existen personas como Luis Galindo, que nos hacen descubrir un universo nuevo (a mí me lo enseñó en un momento crucial de mi vida), donde confesar los sentimientos, identificarlos, educarlos y cultivar los positivos, posibilitar que podamos hacer felices a quienes nos rodean y, ¡oh, sorpresa!, encontrarnos con un retorno que no habíamos soñado o que, aun soñándolo, no creíamos a nuestro alcance.

El trabajo de Luis Galindo se ha hecho verbo en *Reilusionarse*, una obra que compendia su filosofía de vida y lo que enseña. Lo que algunos hemos tenido la suerte y la oportunidad de aprender junto a él y que ahora, gracias a su trabajo de resumirlo en un libro y publicarlo, está al alcance de todos.

Luis Galindo ha socializado su mensaje gracias a *Reilusionarse*, pone al alcance de TODOS sus años de experiencia, de trabajo ilusionando a equipos enteros de personas, a personas, a individuos, a ciudadanos que, como yo, se sorprendieron un día al descubrir, también como él, que por encima del trabajo, del «seguir adelante», está la felicidad, y que ésta no se encuentra si no te entregas.

Reilusionarse es un lujo, por compendiar en tan pocas hojas tanta sabiduría, pero es también un libro de necesidad. Necesitamos ilusionarnos por la vida, por nuestros semejantes, por nuestra familia, nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros padres, nuestro trabajo, nuestra sociedad. Sólo dando ilusión, dando a los demás, queriendo dar lo mejor de nosotros, sólo así, podremos hacer una sociedad mejor y, de rebote, encontrarnos mejor.

Es un libro que he regalado a muchos de cuantos quiero. Sé que esta frase me puede crear algún problema, pero estoy dispuesto a regalar muchos más.

Para mí, personalmente, y ahí está mi pareja de toda la vida para confirmarlo, conocer a Luis Galindo fue un momento decisivo. Leer y releer *Reilusionarse* es una necesidad vital que me hace pensar que aún me queda mucho para entregarme a la «vita beata» de Gil de Biedma.

Guillermo Rey-Ardid, director de Recursos Humanos Europa ATI Operaciones en Alcoa

Durante la mañana de hoy, de viaje a Venecia, el libro *Reilusionarse* me ha acompañado.

He tenido la oportunidad y la suerte de haber sentido las reflexiones compartidas en el libro.

Voy a intentar escribir lo que he sentido:

- Emoción, en cuatro de las hermosas historias que cuenta me he emocionado hasta el punto de empañármeme los ojos en varias ocasiones durante el viaje.
- Poder, el poder de darme cuenta del poder que tengo sobre mí, y cómo puede ser desplegado para el bien de los que me rodean.
- Serenidad, para abordar la vida desde el punto de vista de plenitud emocional positiva.
- Admiración, porque si bien cada oportunidad de compartir un rato con Luis Galindo para mí es un renacer, el haber leído *Reilusionarse* me ha ratificado que su amistad y su cariño son para mí un privilegio a mantener y recordar constantemente.

Gracias por haberme reilusionado, por haberme hecho ver que depende de mí, por haberme hecho sentir que puedo enriquecer a los que me rodean; en definitiva, gracias por haberme hecho consciente de lo que he sido, lo que estoy siendo y lo que quiero ser.

Gracias por haberme ayudado a vivir la vida con los cristales de las gafas de la ILUSIÓN.

Un abrazo fuerte de 3x20 segundos.

Javier Villares

Reilusionarse te ayuda a poner en orden tu espacio interior y así sentirte más atractivo a ti y a los demás; y Luis es el Diseñador...

Inma Fernández García

Tengo una tienda de golosinas DolceVita en Valencia. En plena crisis existencial, una clienta me pregunta un día: “¿Qué te pasa? No eres tú”. Mis ojos estaban tristes. Por mucho que sonreía, mis ojos reflejaban la verdad. Entonces me habló de *Reilusionarse*. Y nada más leer el título, empecé a reilusionarme. Después de leerlo, me han vuelto a brillar los ojos. ¡Gracias!

Alfredo Martínez

Debo darte las gracias por tu libro, Luis, porque me ha ayudado a valorarme más y a saber apreciar lo bueno que me rodea.

Hay unos conceptos que son los que más me han marcado:

- Fluir: ya lo había experimentado, pero no me había dado cuenta de lo maravillosa que es esa sensación hasta que la encontré en tu libro. Gracias.
- Desactivar el modo automático y activar el modo «disfrute»: lo intento activar cada día.
- Y por supuesto, el ser agradecido y el trabajo y el esfuerzo diario, con pasión, los estoy convirtiendo en mis pilares básicos. Hay días más complicados y días mejores, pero intento mantenerlos siempre conmigo, hasta que se conviertan en algo innato.

Gracias de corazón, Luis, por hacernos ver la vida desde una buena perspectiva a todos tus lectores.

Asier Rodríguez

Acabo de terminar de leer tu libro y sólo te puedo decir GRACIAS, porque sé que me va a ayudar a ser más feliz y mejor persona y a apreciar y querer más a la gente que tengo a mi alrededor. Hace tiempo que un libro no me llegaba ni me emocionaba tanto, la historia del anciano y su mujer con alzhéimer me ha encantado. Este libro, junto con *Martes con mi viejo profesor*, estará siempre en mi mesilla para cuando se me aparezca el diablo de la rutina, monotonía, dejadez... alejarlos.

Rodrigo

Muchas gracias por permitirnos a muchos mandarte nuestros testimonios sobre el libro y sobre la vida.

Yo en concreto te contaré parte de los míos y las mejoras que he hecho en mi vida y sobre todo cómo afronto ciertos aspectos que, en cierta manera, tienen que ver con el libro.

Vivo en un país extremo, a 6.000 kilómetros de distancia de mi familia, de mi pareja, de mis amigos. Vivo en Irán.

¿Cómo planteo mi vida?

Pues tendría una opción que no sería la correcta y por tanto no te la explico, te explico mi testimonio de la segunda, por la que que te agradezco las líneas de tu libro.

Despierto cada mañana con un wasap a mi pareja y a mi núcleo familiar más cercano (padres y hermana): les doy los buenos días y aunque estoy lejos me da ilusión ver cómo me contestan y me hace estar ahí. Me reilusiono con mi familia.

Apuesto al ciento por ciento por este proyecto (y no sabes cómo está costando sacarlo adelante), cada día con mil problemas, pero sé que tarde o temprano saldrá adelante. Me reilusiono con mi trabajo, le pongo pasión y pienso que apoyo a gente en España y que doy de comer a muchas familias aquí y es mi responsabilidad.

Planifico mi vida antes de llegar a España. Intento aprovechar al ciento por ciento mis días allí. Me reilusiono por ver a mis amistades, comer con ellos, charlar, y sobre todo por ver a los míos (como con mis padres, aunque sea 45 minutos cada día que estoy en Alicante).

Apuesto por un futuro mejor..., pero sé que las cosas con esfuerzo, ilusión y ganas salen adelante. Me reilusiono pensando que vendrán tiempos mejores. Sé que vendrán tiempos mejores.

Procuro agradecer todas las noches, por malo que haya sido el día, lo privilegiado que soy. Con una novia que me adora, con una familia que me quiere y con unos amigos sin los cuales no sería quien soy. Me reilusiono porque vivo cada día.

No imaginas lo agradecido que me siento al recibir fotos de mis amigos de fiesta cuando yo estoy aquí trabajando siete días por semana; se acuerdan de mí. Igual hacen mis padres con el resto de miembros de la familia, sabes que tienes apoyo fuera y te has de sentir dichoso por ello. Me reilusiono con el amor de los míos hacia mí, procuro hacer lo mismo hacia ellos.

Creo que tu libro es una buena obra. Y si a mí en ciertos aspectos me ha ayudado, pienso que a mucha gente le habrá ayudado más.

Gracias por escribirlo.

Domingo Moreno

Tengo su libro *Reilusionarse* en la mesa de mi despacho, con las páginas orientadas hacia las personas que se sientan al otro lado de la mesa. Curiosamente, estas Navidades se lo regalé a una compañera de trabajo, y también a mi mujer se lo puse por Reyes, y dio la casualidad de que a mí también me lo regaló ella por Reyes.

Comparto todo lo referente al ocio activo, al optimismo inteligente, en fin, prácticamente el contenido completo de su libro es y ha sido guía de mi vida desde hace mucho tiempo, gracias entre otras cosas al ejemplo de mis padres. No echar la culpa tanto a los demás, sino ver lo que yo puedo cambiar para hacer mejor las cosas.

Me gustaría finalizar este nuevo capítulo como comencé, con un cuento. Con una historia que tiene mucho que ver con todos vosotros. Con los que estáis aquí en este capítulo, representados con vuestro testimonio, y con los que habéis expresado vuestras sensaciones, vuestra opinión, vuestros sentimientos de forma verbal en conferencias, cursos, aeropuertos, estaciones de tren, semáforos o mediante un gesto o simplemente con vuestros ojos, de manera silenciosa. Porque la vida es un eco y yo he experimentado que te devuelve con creces lo que siembras. Gracias, gracias, gracias.

**«La gente lo llama eco, pero en realidad es la
Vida...
Te devuelve con creces todo lo que dices..., todo
lo que haces..., todo lo que siembras.»**

«Ésta es la historia de un hijo y su padre que un día de verano estaban caminando por las montañas aprovechando el buen tiempo.

»De repente, el pequeño tropezó y se cayó. Al caerse se golpeó contra una piedra y se lastimó, por lo que lanzó un grito de dolor: “¡Ahhh!”

»Para su sorpresa, el niño escuchó una voz que, en algún lugar de la montaña, repetía el mismo grito que había salido de su boca unos minutos antes: “¡Ahhh!”

»Con curiosidad, el niño gritó:

»—*¿Quién eres tú?*

»Y como única respuesta, escuchó:

»—*¿Quién eres tú?*

»Enojado con la situación, el pequeño gritó:

»—*¡Cobarde!*

»Y, de nuevo, como respuesta escuchó:

»—*¡Cobarde!*

»Entre enfadado y atónito por la situación, el pequeño miró a su padre y le preguntó en voz muy baja, casi en un susurro:

»—*¿Qué sucede?*

»El padre sonrió y gritó a la montaña:

»—*¡Te admiro!*

»La voz respondió:

»—*¡Te admiro!*

»De nuevo, el padre gritó:

»—*¡Eres un campeón!*

»A lo que la voz respondió:

»—*¡Eres un campeón!*

»El niño estaba asombrado, no entendía nada.

»El padre le explicó:

»—*La gente lo llama eco, pero en realidad es la Vida... Te devuelve con creces todo lo que dices..., todo lo que haces...»*

¡¡GRACIAS de corazón!!

EPÍLOGO

Al terminar de escribir #Reilusionarse y releer de nuevo cada una de las innumerables historias de ilusión que hay en él, siento con más urgencia, si cabe, la necesidad imperiosa que tenemos cada uno de reilusionarnos en nuestra vida. Y es así, con este contagio de actitud optimista, como llenaremos de ilusión nuestra familia, nuestra empresa, nuestra nación.

Es imprescindible convencernos de que a pesar «del frío que hace ahí fuera» tenemos la capacidad de mejorar nuestras vidas, de ser como durante tanto tiempo hemos deseado ser e incluso de ayudar a que otras personas puedan conseguirlo. Tener la osadía de La Roja, el tesón de Nadal, la generosidad de los padres, hoy abuelos, con sus hijos, la valentía de las personas capaces de donar sus órganos, incluso en vida, para salvar a un familiar. Resulta admirable cómo al cuidar nuestro «jardín» cuidamos el jardín de todos. Haciendo bien nuestra tarea, hacemos que los demás hagan mejor la suya. Me emociona saber que hoy en un colegio una persona, como Emilio, ofrece parte de su tiempo para llenar de ilusión la vida de los niños. Me admiran el compromiso y el esfuerzo de muchos médicos atendiendo con cariño y amor a personas desconocidas. La compasión con la que cada día hay personas que van a los Bancos de Alimentos, a los comedores públicos y desprendidamente ayudan a sus semejantes, que muchas veces en silencio y con una dignidad admirable piden auxilio a gritos.

¡Cuánta gente buena trabaja de manera anónima por un mundo mejor!

¡Cuántas palabras de ánimo, de aliento, van por el aire!

Cada uno haciendo excelentemente bien nuestro trabajo, el empresario, el trabajador, el profesional, el autónomo, como aquella mujer de Barcelona que se sentía tan satisfecha de ella y de su trabajo al terminar de limpiar las oficinas.

Sí, es difícil en ocasiones combatir el desaliento, pero tenemos herramientas para conseguirlo y de paso buscar nuestra felicidad; quizás estemos desorientados, miramos donde no debemos, nos abruma los acontecimientos..., pero siempre tenemos a nuestro alcance recursos personales para ilusionarnos.

Reilusionarnos no es fácil, sin embargo, la gran noticia que quiero compartir en este libro es que «volver a vivir la vida con ilusión se aprende, se entrena, y lo que es más importante..., ¡¡depende principalmente de cada uno de nosotros!!».

APRENDÍ Y DECIDÍ TRIUNFAR

Y así, después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar..., decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas, decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución, decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis, decidí ver cada noche como un misterio por resolver, decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en éstas está la única y mejor forma de superarnos; aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar, descubrí que no era yo el mejor y que quizá nunca lo fui, me dejó de importar quién ganara o perdiera, ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir. Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener, es tener el derecho de llamar a alguien «Amigo».

Descubrí que el amor es más que un simple estado de enamoramiento, «el amor es una filosofía de vida». Aquel día dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empecé a ser mi propia tenue luz de este presente; aprendí que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decidí cambiar tantas cosas..., aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad, desde aquel día ya no duermo para descansar..., ahora simplemente duermo para soñar.

Walter Elías Disney (1901-1966).

BIBLIOGRAFÍA REILUSIONARSE

- Albom, M., *Martes con mi viejo profesor*, Maeva, Madrid, 2000.
- Alonso, M., *Reinventarse*, Plataforma Editorial, Barcelona, 2010.
- , *Vivir es un asunto urgente*, Aguilar, Madrid, 2008.
- Álvarez de Mon, S., *Con ganas ganas*, Plataforma, Barcelona, 2010.
- Avia, M. Dolores y Vázquez, Carmelo, *Optimismo Inteligente*, Alianza Editorial, Madrid, 1998.
- Ben-Shahar, T., *Ganar Felicidad*, Integral, Barcelona, 2008.
- , *La búsqueda de la Felicidad*, Alienta, Barcelona, 2011.
- Bucay, J., *Cuentos para pensar*, Ed. RBA, Barcelona, 1999.
- , *Déjame que te cuente*, Ed. RBA, Barcelona, 1999.
- Coelho, P., *El Demonio y la Señorita Prym*, Editorial Planeta, Barcelona, 2000.
- , *El Alquimista*, Editorial Planeta, Barcelona, 1998.
- Csikszentmihalyi, M., *Aprender a Fluir*, Kairós, Barcelona, 1998.
- Cubeiro, J. C., *La sensación de fluidez*, Prentice Hall, Madrid, 2001.
- Damasio, A. *Y el cerebro creó al hombre*, Destino, Barcelona, 2010.
- Epicteto, *Manual de vida*, Olañeta, Barcelona, 1997.
- Frank, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1991.
- Galindo, L. y Kogan, M., *El próximo minuto*, Plataforma, Barcelona, 2010.
- Goleman, D., *La práctica de la Inteligencia Emocional*, Kairós, Barcelona, 1999.
- Krogerus, M.; Tschäppeler, R., *El pequeño libro de los grandes cambios*, Editorial Alienta, Barcelona, 2012.
- Kübler-Ross, E., *La rueda de la vida*, RBA, Barcelona, 2006.
- Lyubomirsky, S., *La ciencia de la Felicidad*, Urano, Barcelona, 2008.
- Marina, J. A., *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona, 1996.

- Mello, A., de, *El canto del pájaro*, Sal Térrea, Madrid, 1993.
- Punset, E, *Viaje a la felicidad*, Destino, Barcelona, 2007.
- , *Briújula para navegantes emocionales*, Santillana, Madrid, 2008.
- , *Excusas para no pensar*, Destino, Barcelona, 2011.
- , *Viaje al Optimismo*, Destino, Barcelona, 2012.
- , *Por qué somos como somos*, Aguilar, Madrid, 2008.
- Rodríguez, M.E., *Todo sobre el cerebro y la mente*, Editorial Planeta, Barcelona, 2011
- Rojas Marcos, E., *El amor inteligente*, Booket, Madrid, 2006.
- Rojas Marcos, L., *Nuestra incierta vida normal*, Aguilar, Madrid, 2004.
- Rovira, A., *La buena crisis*, Aguilar, Madrid, 2009.
- , *La buena vida*, Aguilar, Madrid, 2008.
- , *La briújula interior*, Empresa Activa, Barcelona, 2003.
- Rovira, A. y Miralles, F., *El laberinto de la Felicidad*, Aguilar, Madrid, 2007.
- Seligman, M., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- Seligman, M. E. P., *La vida que florece*, Ediciones B, Barcelona, 2011.
- Trout, J., *El poder de lo simple*, McGraw-Hill, Madrid, 2005.
- Vázquez, C. y Hervás, G., *Psicología positiva aplicada*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2008.

Vídeos de Luis Galindo

<http://www.planetadelibros.com/reilusionarse-libro-168618.html>

(Código de acceso: 581426)

Reilusionarse

Luis Galindo

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)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Microbio Gentleman, 2013

© de la imagen de la portada, OJO images/Robert Daly

© Luis Galindo, 2013

© Centro Libros PAFP, S. L. U., 2013

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2013

ISBN: 978-84-15678-98-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual

Índice

DEDICATORIAS	3
PRÓLOGO. INVERTIR EN ILUSIÓN	4
INTRODUCCIÓN. ELEGIR REILUSIONARSE	6
1. REILUSIONAR ESPAÑA	8
2. REILUSIONARSE POR EL TRABAJO BIEN HECHO	16
3. REILUSIONARSE POR EL OCIO DE CALIDAD	27
4. REILUSIONARSE POR EL PRESENTE Y POR EL FUTURO	35
5. REILUSIONARSE SIENDO AGRADECIDO	48
6. REILUSIONARSE SIENDO GENEROSO, AYUDANDO, TENIENDO ESPÍRITU DE SERVICIO	59
7. REILUSIONARSE DISFRUTANDO DE LA VIDA	67
8. REILUSIONARSE POR EL AMOR	75
REILUSIONARSE: UNA DECISION PERSONAL	87
EPÍLOGO	104
BIBLIOGRAFÍA	106
VÍDEOS DE LUIS GALINDO	108
CRÉDITOS	109