

Sé feliz... porque sí

Cultiva tu dicha interior

Si quieres tener garantizada la felicidad auténtica y duradera, empieza por aportar felicidad a tus experiencias, en vez de buscar fuera las experiencias que te hagan feliz

Por **Marié Morales**

SUMARIO

40 ROMPE CON TUS MALOS HÁBITOS

Antes de trabajar en tu felicidad, averigua qué es lo que causa tu infelicidad y toma medidas para cambiarlo.

42 CONSTRUYE TU CASA DE LA FELICIDAD

Si quieres que resista las inclemencias de la vida, provéela de buenos materiales.

Hay gente que es feliz pase lo que pase y otras personas que suelen ponerle pegas a todo y son incapaces de encontrar la felicidad por mucho que lo intenten. La mayoría nos situamos en algún lugar de la escala, entre esos dos extremos.

Según Marci Shimoff, autora de *Feliz porque sí* (Urano), la razón de esas diferencias está en el nivel básico de felicidad, una tendencia, en parte genética y en parte adquirida, a permanecer en un cierto nivel de felicidad. Es decir, independientemente de las circunstancias de la vida, algunas personas tienden a adaptarse a la nueva situación y a volver (como si tuvieran un termostato) a su nivel personal de satisfacción o insatisfacción. Entonces, ¿ya está todo programado? No, en tus manos está reprogramar tu nivel básico de felicidad y fijarlo en un punto más alto de paz y bienestar.

Busca tu estado óptimo de ser

La verdadera felicidad no proviene de la mera acumulación de experiencias felices. Ser feliz (o no serlo) es una forma de ser; una decisión, incluso. Como dice Miguel Ruiz, el autor de *Los cuatro acuerdos* (Urano), "Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento". La opción es tuya. ●

De cualquier experiencia, por ingrata que sea, puedes hacer una lectura positiva.



La felicidad es un estado de paz, armonía y aceptación que te impulsa a dar la bienvenida a cualquier cosa que te pase

Rompe con tus malos hábitos

La mayoría de nuestros comportamientos son rutinarios. Presta atención a los que más daño te causan y despéjalos del camino de tu felicidad



Los estudios existentes sobre la felicidad confirman que el nivel de ésta no depende, tanto como creemos, de las circunstancias que nos creamos (el nivel de riqueza, el estado civil, las condiciones de trabajo), unos elementos que, aparentemente, marcan de forma crucial nuestra vida. Solemos pensar que la vida empezará a sonreírnos cuando tengamos mucho dinero, cuando consigamos la pareja que queremos o el trabajo adecuado. Y pueden contribuir, pero no hasta el punto de garantizar-nos la felicidad o de sumirnos en la miseria. Aunque puede ocurrir que lo que creíamos que acabaría dándonos la felicidad nos lleve a la desgracia, como una trampa de la que es difícil escapar. Pero la auténtica razón por la que tendemos a ir por la vida con una sonrisa o con el vacío en el corazón, se debe en un 50 por ciento a que nacimos así (a nuestra carga genética) y en otro 50 por ciento a los pensamientos, sentimientos y creencias que nos hemos formado en respuesta a nuestras experiencias vitales, así como a las reacciones que desplegamos. Es decir, la forma de comunicarnos y actuar en la vida. Por eso, antes de entrar de lleno en

lo que tienes que hacer para ser feliz, debes prestar atención a dos de los hábitos de pensamiento que más te hacen infeliz. Estos son:

■ **El mito de “querer más”.** Paul Getty fue la primera persona en la historia que consiguió ganar mil millones de dólares; cuando un periodista le preguntó: “Usted es el hombre más rico del mundo, ¿cómo sabe si tiene suficiente?”, él se quedó pensativo un momento y respondió: “Yo diría que todavía no”. Está demostrado que nuestro deseo de adquirir cosas no nos trae verdadera dicha. Sin embargo, el sistema de consumo y la publicidad, las nuevas tecnologías, las modas, nos atrapan en el deseo de querer más. Siempre. Lo cual nos coloca en una situación de insatisfacción permanente. Y la insatisfacción es el opuesto de la felicidad.

■ **Cambia tu pensamiento:** Observa todo lo que tienes en tu vida, aprécialo y considéralo más que suficiente. Cambia el hábito de querer más por el de apreciar lo que tienes y sentir tu vida perfecta, tal como es, aunque siempre en proceso de cambios.

■ **El mito de “seré feliz cuando...”.** Situar en el futuro la consecución de la



La felicidad tiene varios accesos. ¡Cuidado con los fáciles!

felicidad casi siempre va asociado a un “cuando”. “Cuando pierda los kilos de más”, “Cuando tenga pareja”, “Cuando encuentre a la pareja perfecta”, “Cuando encuentre trabajo”, “Cuando tenga un trabajo mejor”, “Cuando sea madre (o padre)”, “Cuando los niños se vayan de casa”, “Cuando me jubile”... Pero el futuro, entre otras cosas, también te va a traer la vejez, enfermedades y la muerte. Y te tocará afrontarlo como mejor puedas. Así que afronta como mejor puedas tu presente. La supuesta felicidad futura no es más que un autoengaño. Déjalo en la categoría de los sueños y vive y reconoce la felicidad presente.

Cambia tu pensamiento: Sustituye el hábito de aplazar la felicidad por el de enamorarte de lo que tienes en estos momentos. Ya sabes la consigna: hacer lo que amas y, por encima de todo, amar lo que haces. ●

¿Qué camino eliges?

Hay distintos caminos que pueden hacerte feliz, si bien no todos te garantizan que lo seas por mucho tiempo:

■ **Feliz a corto plazo.** Recurre a comportamientos que te sacan de tu infelicidad pero que son perjudiciales, como el alcohol, las drogas, el sexo mal entendido, la adicción a las compras, el juego, la comida o la televisión. No es más que una anestesia temporal, una vía de escape.

■ **Feliz a medio plazo.** Obtienes placer de cosas saludables que deseas o tienes en tu vida: la búsqueda de segu-

ridad económica, habilidades y talentos, rodearte de cosas bellas e inspiradoras (tu casa, tu coche, etc.), perder peso...

Si reflexionas, verás que tu felicidad depende de circunstancias externas de tu vida.

■ **Feliz porque sí.** No importa lo que tengas o lo que te pase; aportas felicidad a tus experiencias en vez de tratar de extraer felicidad de las mismas. Puedes sentir cualquier emoción (incluida la tristeza, el miedo, la ira) desde un estado subyacente de paz y bienestar. Vives de la felicidad y no para la felicidad. Ésta sí que dura.

Construye tu casa de la felicidad

Realiza el proyecto de tu felicidad. Afiánzalo con unos buenos cimientos donde asentar los pilares que sustentarán tu propósito de vida: tu dicha



La gente feliz vive su vida de forma diferente a como lo hacen las personas de tendencias depresivas. Concretamente difieren en 21 hábitos de vida que Marci Shimoff identifica como hábitos de la felicidad. 21 formas básicas de actuar, repartidas en diferentes áreas de tu vida, y que Shimoff ha estructurado como si se tratara de construir tu casa de la felicidad.

Los cimientos

Los mejores años de tu vida son aquellos en los que decides que tus problemas te pertenecen, asegura el psicólogo Albert Ellis. Mira tu parte de responsabilidad en cualquier conflicto de tu vida y afóntalo desde la perspectiva de que está en tus manos solucionarlo.

1 Céntrate en la solución. “Si algo no te gusta, cámbialo; si no puedes, cambiarlo, cambia tu actitud. No te quejes” (Maya Angelou).

¿Cómo? Obsesionarte con el problema, te hunde; apuntar a las soluciones te ofrece la ilusión de un nuevo objetivo en tu vida. La gente victoriosa se centra en las soluciones, mientras que las víctimas se quejan de sus problemas.

2 Busca la lección y el regalo. Todo

problema, cualquier capítulo de tu vida, “bueno” o “malo”, deseable o no, encierra una lección. Ése es tu regalo.

¿Cómo? En cada problema, en vez de victimizarte, busca tu parte de responsabilidad, dónde estaban las señales previas que no detectaste y ya anunciaban el conflicto, observa sincera y valientemente cómo contribuiste a agravar el problema. Aprende de la situación y toma nota de lo que harías diferente la próxima ocasión. Agradece la lección. Ahora eres una persona más sabia y mejor preparada para la vida.

3 Haz las paces contigo mismo, perdónate. A nadie le gusta vivir luchando, y siempre intentamos hacer algo por mantener la paz, nos equivoquemos o no. Pero a menudo vivimos en guerra con nosotros mismos (diciéndonos mensajes que nos deprimen, entristecen o enfadan) y, muchas veces, hacemos poco por resolverlo.

¿Cómo? Comparte si quieres tu historia, tus traumas, tus meteduras de pata, reconócelas valientemente; cuéntalo si quieres sacarlo fuera. Pero no más de tres veces, porque la insistencia sólo conseguirá atraparte en el victimismo. Si has hecho daño, repáralo si puedes. Si



¿Crees
necesarias
reformas
en tu vida?
Atrévete
a cambiar
de hábitos

crees que has metido la pata, perdónate; si tu error te ha hecho perder cosas, recuerda que en la vida nada permanece y todo fluye. Dale una oportunidad a la vida, y a ti con ella.

El pilar de la mente

Los pensamientos no son inofensivos: los negativos intoxican tu organismo físico y mental; los positivos curan y depuran. Asume nuevos hábitos para pensar mejor.

4 Cuestiona tus pensamientos. ¿Verdad que no te crees todo lo que oyes? Tampoco te crees todo lo que lees y, después del Photoshop, tampoco te crees todo lo que ves. Pues toma nota: no te creas todo lo que piensas. No caigas en el error de seguir identificándote con tus pensamientos; no forman parte de tu propia identidad.

¿Cómo? Cada vez que te encuentres

mal, detecta el mensaje que te estás diciendo y pregúntate si es eso cierto. Si no puedes afirmarlo con total certeza, cámbialo por otro pensamiento más positivo que se acerque más a la verdad.

5 Suelta amarras. Una trampa para cazar monos en Borneo consiste en poner arroz en una cáscara de coco atada al suelo, con un agujero lo bastante pequeño para que pueda entrar la mano. Cuando el mono toma el arroz, con el puño cerrado, no puede sacar la mano. ¡Pero el mono no suelta el arroz, y así queda atrapado! Ni tus pensamientos ni tus sentimientos son tú; deja de aferrarte a ellos como si fueran arroz.

¿Cómo? 1. Observa un pensamiento que te hace sentir mal. 2. Analiza si tiene algo de cierto. 3. Busca otros pensamientos más positivos sobre el mismo tema que también tengan algo de cierto. 4. Dale espacio en tu mente a esos

pensamientos más positivos. 5. Plántate si te conviene soltar el pensamiento que te hace sentir mal, ahora que tienes otras perspectivas más positivas para encarar el tema. 6. Pregúntate: ¿Cuándo voy a dejarlo ir? Respóndete: Ahora. 7. Reinicia el proceso cada vez que vuelvas a ese pensamiento, o cuando tengas otros que te hagan sentir mal.

6 Predispon tu mente a la alegría. Qué fácil decirlo, ¿no? La buena noticia es que es cuestión de hábito. Como dice la vieja leyenda cherokee, la vida (y la mente) es una pelea entre dos lobos: el lobo de la infelicidad (el miedo, la preocupación, la ira, la autocompasión...) y el de la felicidad (el gozo, el amor, la generosidad, la compasión). ¿Cuál gana? El que te dediques a alimentar.

¿Cómo? Registra lo positivo; repara en todo lo bueno que te ocurra; ve dando premios a las cosas hermosas que te rodean. ¿Te han cortado el teléfono y te han dejado sin internet? Sal a pasear por el barrio, visita a tu familia, a tus amigos... Toma un tema cada día, por ejemplo: el agua. Celebra y aprecia cada cosa que hagas con el agua: ducharte, fregar los platos, regar las plantas, etc.

El pilar del corazón

El amor auténtico hacia lo que te rodea (incluidas las demás personas) es la auténtica protección contra el sufrimiento. El egocentrismo resulta la verdadera causa que convierte la propia vida en un drama.

7 Céntrate en la gratitud. La felicidad no es lo que te hace agradecido, sino que es la gratitud lo que te hace feliz.

¿Cómo? Cada noche, antes de dormirte, piensa en cinco cosas que te hayan pasado durante el día y por las que sientas agradecimiento. Si no las encuentras, piensa en cosas que tienes y aprecias. Repítelo antes de levantarte.

8 Practica el perdón. El perdón tiene poco que ver con la persona o situación que perdonas; es un regalo que te haces a ti mismo, un acto de autocuración. Dejas de darle poder a alguien o algo sobre tu vida (tu infelicidad) y asumes las riendas para sanarlo.

¿Cómo? Abandona el egocentrismo por un momento; la otra persona puede tener sus motivos y su propio sufrimiento. Comprenderás que las personas hacen daño a otras personas sólo porque ellas mismas están heridas. Deja tu dolor a un lado por un momento y céntrate en el dolor de la otra persona (a la que considerabas "culpable"). Cambia el "¿por qué a mí?" por un "¿por qué no a mí?".

9 Reparte bondad. ¿Te encuentras hecho polvo? ¿Crees que no tienes nada que aportar a las demás personas? Deja de autocompadecerte. A menudo subestimamos el poder que tenemos de alegrarle el día a alguien.

¿Cómo? Sé útil a las personas que te rodean; ten un gesto amable, una sonrisa, ayuda a algún vecino... Cuando más tengas la sensación de que "hoy no es tu día", no pierdas el tiempo compadeciéndote (total, para qué, si "hoy no es tu día") y piensa cómo puedes aprovecharlo haciendo feliz a otras personas. Te sorprenderás al ver cómo todo ese agradecimiento vuelve a ti.



Tienes el poder de alegrar el día a alguien. ¡Úsalo!

El pilar de tu cuerpo

Tu organismo es un laboratorio de química de la felicidad (serotonina, dopamina, endorfinas, oxitocina...) y también de la infelicidad (cortisona, toxinas, etc.). Aprende cómo hacer feliz a tus células.

10 Alimenta a tu cuerpo. Una mente sana suele encontrar mejor campo de cultivo en un cuerpo sano.

¿Cómo? Evita la comida basura y sobreprocesada, el exceso de estimulantes y azúcar. Consume productos frescos e integrales, bebe abundante agua y otros líquidos de origen natural.

11 Infunde energía a tu cuerpo. A través del descanso, la respiración y el ejercicio adecuados.

¿Cómo? Caminar, correr, nadar, bailar, el yoga... aumentan tu nivel de dopamina, serotonina y norepinefrina (sustancias químicas de la felicidad).

12 Sincroniza con la sabiduría de tu cuerpo. Tu cuerpo sabe lo que te conviene en cada momento, aprende a conectar con él y a detectar sus mensajes. **¿Cómo?** Acostúmbrate a mirar a tu cuerpo con la misma ternura que miras a un bebé (o un animal de compañía o cualquier cosa que te transmita un sentimiento profundo de amor). Cada vez que vayas a hacer (o dejar de hacer) una cosa, plantéate si es bueno para tu cuerpo y para ti: comer chocolate, tumbarte en el sofá, trasnochar, etc. Trátate como tratarías a tu hija o tu hijo pequeño y dale lo que necesita e intenta evitarle lo que le perjudica.

El pilar del alma

“Te hayas dado cuenta o no, las hayas reconocido como espirituales o no, seguramente habrás pasado por experiencias de silencio o transcendencia

de lo divino... unos segundos, unos minutos que parecen eternos; un momento en que lo normal y corriente se ve hermoso y radiante; una profunda sensación de estar en paz, de sentirse feliz porque sí. Cuando surjan estas experiencias, cree en ellas. Reflejan tu verdadera naturaleza” (Sri Sri Ravi Rhankar, maestro espiritual).

13 Busca la conexión con tu poder superior. Aliméntate de la belleza, del arte, de la música, de los momentos, intensos siempre, que te conectan a la vez con tu interior y con lo universal.

¿Cómo?: Medita, canta, ora; son atajos a la felicidad porque potencian la actividad en las zonas del cerebro asociadas con la dicha y la compasión.

14 Escucha tu voz interior. Además de preguntar a diestro y siniestro, cada vez que tienes que resolver un asunto importante, conecta con tu sabiduría interior.

¿Cómo? Escribe tu pregunta y todo lo que te inspire, sin censura. Busca señales a tu alrededor; a menudo las respuestas están ahí fuera: sólo tienes que detectarlas. Dales un voto de confianza.

15 Confía en el desarrollo de la vida. Piensa por un momento que tú no eres responsable absoluto de tu vida (qué relajación, ¿verdad?), como si formaras

parte de un plan, de una sincronía, y que el universo está ahí para apoyarte.

¿Cómo? Transmite una intención importante para tu ser superior. Suelta amarras. Confía. Observa lo que pasa.

El tejado

Vive tu vida con propósito. Las personas que lo tienen viven inspiradas a cada momento y pase lo que pase, con una sensación de significado.

16 Descubre lo que te apasiona. Lo sabrás porque te encontrarás en paz, con la sensación de estar en tu sitio, feliz.

¿Cómo? Sal un momento de tu ajetreada actividad, para y pregúntate: ¿Qué es lo que de verdad me gusta hacer? ¿Cuándo me siento bien? Escríbelo. Las respuestas serán como migas de pan que te conducen a tu propósito.

“Lo importante no es pensar mucho sino amar mucho, así que haz lo que más te incite a amar” (Santa Teresa).

17 Sigue la inspiración del momento. No basta con limitarse a hacer las cosas fáciles o que te quedan de paso. La inspiración te da el valor y la tenacidad para hacer cualquier cosa con tal de cumplir tu propósito, aunque constituya un reto o te dé miedo.

¿Cómo? Pregúntate cada mañana: “¿Qué tendría sentido hacer hoy?”. Encuentra tiempo para hacerlo.

18 Contribuye a algo más grande que tú. Sé útil, pero no te limites a las exigencias de tu vida diaria. Piensa en cómo tu propósito puede ser de utilidad a otras personas.

¿Cómo? Plantéate: ¿Cómo podría servir mejor a los demás? Desde tu trabajo,

El libro

Feliz porque sí.
 Marci Shimoff.
 Ed. Urano
 382 págs. 17 €





Sé agradecido con quien contribuye a tu felicidad

tus estudios, el voluntariado... Con sólo una o dos horas al mes puedes cambiar tu vida y la de muchas otras personas.

El jardín

Cultiva las relaciones nutritivas, incluidas aquellas que, aun siendo dolorosas, te ayudan a crecer y a estar bien.

19 Cuida tus relaciones. Aprecia las relaciones nutritivas y suaviza las que te resultan tóxicas; o, al menos, inténtalo antes de eliminarlas de tu vida.

¿Cómo? Recuerda que las personas somos espejo las unas de las otras; cuando alguien esté enfadado o muy crítico, comienza suavizando tu mirada, tu expresión, el tono de tu voz, pero no le lleves la contraria. Más tarde, intenta aportar elementos positivos a su visión. Y aprecia a las personas que te dan energía y fuerza. Díselo (“Me haces reír”, “Gracias por apoyarme”, etc.).

20 Rodéate de apoyos. Ante un conflicto, puedes sentirte muy solo. Pero muchas personas están en tu misma situación, llevan más tiempo y saben más. Contacta con ellas.

¿Cómo? Busca personas que sepan escuchar y comprender tus problemas o proyectos. Si es necesario, forma un grupo de apoyo y organiza reuniones periódicas (madres de adolescentes, personas discapacitadas deportistas, etc.)

21 Considera al mundo tu familia. Lo cierto es que todos vamos en el mismo barco, en este planeta, en el cosmos.

¿Cómo? Considera que cada persona con la que te cruzas es de tu familia y céntrate más en lo que tenéis en común que en lo que os diferencia. Permítete ver su niña o niño interior, sus problemas, limitaciones y sufrimientos cotidianos, sus luchas, sus deseos de felicidad. Exactamente igual que tú. ●