

10 claves para vivir mejor

Cuando somos felices o la vida nos sonríe hay que saber disfrutarlo. Pero también podemos tomar nota de cómo **propiciar** esos estados. Este artículo propone diez pasos o actitudes que ayudan a conseguirlo.

El comienzo de año brinda una muy buena oportunidad para hacer balance, dar las gracias por lo que se ha conseguido y plantearse lo que se quiere conseguir. Aunque esa reflexión podría realizarse en cualquier momento del año, el entorno de las fiestas y la celebración de un nuevo ciclo en el calendario la propician. ¿Qué queremos hacer a partir de ahora? ¿Qué nos hace sentir realmente felices, vivos, entusiastas y mejores personas? ¿Por qué no intentarlo?

Aunque a veces actuemos como si la felicidad residiera en acumular bienes, fama y prestigio social, cuando se mira hacia atrás y se trata de responder sinceramente a estas preguntas se suele llegar a la conclusión de que lo más preciado no se encuentra en atesorar propiedades y reconocimiento. Esta opción ni

siquiera es viable a largo plazo, porque envejecer implica una renuncia progresiva. La auténtica riqueza se forja con experiencias que poco tienen que ver con el dinero o el éxito profesional, como amar y sentirse amado, respetar y ser respetado, o gozar de buena salud. Realizar una actividad que permita crecer humana e intelectualmente y en la que uno pueda sentir que está sembrando algo bueno para el planeta y las generaciones actuales y futuras, también ayuda a sentirse más vivo y realizado.

En estos momentos de reflexión a veces alguien puede sentirse frustrado si de pronto intuye o toma conciencia de que hasta el momento no ha conseguido hacer realidad sus sueños o que todavía le queda una tarea ingente por hacer. Sin embargo, son muchas las cosas que se pueden poner en práctica desde

ahora mismo para reconducir la propia vida hacia una existencia más consciente, más auténtica y más satisfactoria. Proponemos diez pequeños pasos que pueden allanar ese camino.

REPLANTEARSE LAS CREENCIAS

Matthieu Ricard, en su libro *En defensa de la felicidad*, define la realidad como la naturaleza verdadera de las cosas, no modificada por las elaboraciones mentales que le superponemos. Para este monje budista, que dejó su carrera como investigador de genética molecular en el Instituto Pasteur de París para dedicar su vida al estudio y la difusión del budismo, las cosas son como son, pero nuestra interpretación y respuesta emocional conforman en gran medida lo que se acaba proyectando en todos los ámbitos de la vida.

Así, cuando se mantiene una actitud positiva, receptiva y confiada se está atrayendo mayor paz y armonía a la propia vida; mientras que cuando se alimentan pensamientos de rabia, odio o envidia, o cuando se adopta una actitud a la defensiva, la persona se aísla en una postura enfermiza. Ahora bien, esas actitudes no surgen de la nada: se adoptan en función de las creencias y los valores que se sostienen, a veces inconscientemente. Cuando alguien se cree incapaz de hacer algo o piensa que los demás quieren

UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

A veces se respira igual que se vive: fugazmente, de forma superficial y sin ser consciente del milagro que supone poder paladear el aliento de la vida.

Tomar conciencia de la respiración, aquietándola mediante inspiraciones profundas, inflando el

vientre, reteniendo brevemente el aire y soltándolo sin temor y por completo, permite reconectar con uno mismo y ganar salud. Probablemente nos sentiremos mejor respirando menos veces por minuto y con más suavidad. Concentrarse en la respiración

enseña, además, a saborear la vida mientras está sucediendo.

Al inspirar se siente el aire penetrar en los pulmones llenándonos de oxígeno y *prana* o energía vital.

Al espirar se imagina cómo soltamos tensiones y pensamientos viciados.



CÓMO REALIZAR UNA MEDITACIÓN SOBRE LA PLENA CONCIENCIA

Cultivar la plena conciencia del momento no significa que no se deban tener en cuenta las lecciones del pasado ni hacer proyectos para el futuro, sino que conviene vivir con lucidez la experiencia presente que los engloba.

«El presente es lo único que no tiene fin», decía un físico célebre. Practicar la meditación de la plena conciencia ayuda a centrar la atención en el aquí y ahora. Matthieu Ricard, monje budista que ha estudiado a fondo la meditación y su relación con la felicidad, propone este método en su libro *El arte de la meditación*, publicado recientemente por Urano:

- Observemos lo que está presente en nuestra conciencia, sin sobrevalorarlo y sin dejarnos atraer ni sentirnos repelidos por ello.
- Contemplemos algo que esté delante de nosotros, por ejemplo, una flor. Escuchemos con atención los ruidos próximos o lejanos, aspiremos los perfu-



mes y olores, sintamos la textura de lo que tocamos y tomemos nota de nuestras sensaciones cuando percibimos con claridad sus características.

- Luego, en diferentes momentos del día, seamos plenamente conscientes de lo que hacemos, tanto si estamos andan-

do, sentados o escribiendo, como fregando los platos o tomando una taza de té.

- Puede que en algún momento sintamos que ya no existen las tareas agradables o desagradables, pues la plena conciencia no depende de qué se hace, sino de cómo se hace: con una

presencia de ánimo clara y apacible, atenta y maravillada ante la calidad del momento presente, absteniéndonos de añadir a la realidad nuestras construcciones mentales.

- Permanecemos atentos, lúcidos y conscientes ante cada percepción o sensación y ante cada pensamiento, que primero surge y luego desaparece.
- Si oímos un sonido mientras meditamos, simplemente ponemos nuestra atención en la experiencia de oír, sin imaginar ni elucubrar sobre lo que oímos. Dejaremos que pase...
- Sintamos la frescura de este momento. ¿Notamos cómo hace que nazca en nosotros una experiencia vasta, luminosa y serena?

hacerle daño o da demasiada importancia a sus necesidades materiales, quizá debería revisar lo que cree y a qué está dando valor en cada circunstancia. Así podría vivir más ligero de equipaje emocional y actuar con mayor libertad.

VIVIR EL AHORA ¡YA!

En esta sociedad tan ocupada y automatizada a menudo se vive sin conciencia y en el más profundo distanciamiento de lo que se hace y de lo que se siente, como afirma el psicólogo Walter Riso en su libro *El camino de los sabios*.

Se corre así de un lado para otro a cumplir con las obligaciones laborales y domésticas, empujado por la inercia y el deber, postergando para cuando sobre tiempo o para las vacaciones el ocuparse de uno mismo. La vida parece que se escapa, mientras se vive proyectado en

un futuro imaginario e incierto, cuando no lastrado por el peso del pasado.

Disfrutar el presente es levantarse cada mañana como si fuera la última, consciente de quién se es y de lo que se hace, dando gracias a la vida por paladear cada rayo de sol y cada soplo de brisa, pese a tener una hipoteca por pagar. Es valorar las cosas en su justa medida y experimentar lo que sucede alrededor con capacidad de asombro, o darse cuenta de la maravilla que supone participar del milagro de estar vivo. No hay más que observar en la noche estrellada la inmensidad del universo para tomar conciencia de lo pequeños que son a veces los problemas propios.

Practicar la meditación de la plena conciencia, que se propone en un recuadro de este artículo, puede ayudar a ganar capacidad para vivir el momento. Pero también se puede empezar ahora mis-

mo: mientras leemos estas líneas, la vida está sucediendo aquí y ahora. Respiremos hondo y saboreemos el momento.

SABER PRIORIZAR

Establecer prioridades es esencial, ya que no es posible cubrir todos los frentes a la vez. Cada día conviene preguntarse: ¿qué es lo más urgente e importante hoy?, e ir atendiendo las responsabilidades a un ritmo que sea posible asumir.

Una buena fórmula es anotar en un papel, al acabar la jornada, seis objetivos que se quiere cumplir al día siguiente, relacionados con el trabajo, la casa, el cuidado propio, las relaciones con los hijos, la pareja, los amigos... A cada objetivo se le asigna un número por orden de importancia, de modo que al día siguiente se puedan acometer los quehaceres realizando, a poder ser, primero el uno, luego el dos... y así hasta completar los seis. Si algún asunto queda pendiente se pasa a los primeros números de la lista de prioridades del día siguiente.

De todas formas, aunque establecer prioridades ayuda a ordenar la mente

No hay más que observar en la noche estrellada la inmensidad del universo para tomar conciencia de lo pequeños que son a veces los problemas propios.



GETTY IMAGES

y a eliminar buena parte de la tensión que genera ir dejando cosas pendientes, también hay que aprender a parar y a establecer un equilibrio entre actividad y disfrute personal. De lo contrario, el estrés diario puede acabar generando frustración y afectando al estado de ánimo. Si se tiene dificultad para lograrlo, en la misma lista de prioridades se pueden reservar momentos para hacer algo divertido o simplemente para descansar.

ALIMENTARSE MEJOR

No hace falta renunciar a todo lo tentador ni modificar completamente toda la alimentación de un día para otro. Se puede comenzar con un objetivo más modesto y acaso mucho más efectivo. Por ejemplo: introducir solo un pequeño cambio cada semana. A lo mejor, esta semana se puede sustituir el azúcar blanco por el moreno; la que viene, el pan blanco por un sabroso pan integral con semillas; la próxima, el yogur azucarado del postre por una fruta fresca... La energía para mantenerse vital y saludable viene dada a través del cuerpo gra-

cias a los alimentos, por lo que cuidar lo que se come, sin extremismos, recurriendo a productos naturales, abundante agua, sin abusar de grasas, sal y azúcares, y disfrutando del acto de nutrirse, contribuye a mantenerse en buena forma durante muchos años.

PONERSE EN MARCHA

Hoy día se lleva una vida muy sedentaria. Tan necesario, pues, como optar por alimentos naturales es realizar alguna actividad física de forma regular.

Actividades como caminar, correr, ir en bicicleta o nadar fortalecen y tonifican el cuerpo, ayudan a eliminar las toxinas acumuladas y sumergen en un tiempo propio en el que es posible liberarse del estrés del día y poner en orden los pensamientos. Diferentes estudios científicos corroboran la eficacia del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de enfermedades como la hipertensión, la hipercolesterolemia, los problemas osteoarticulares e incluso el cáncer. Por supuesto, modificar hábitos, como subir y bajar las escaleras en vez

de coger el ascensor o ir al trabajo en bicicleta o en transporte público, para caminar aunque sea hasta la parada del autobús o la boca del metro, propiciará una mayor salud.

CUIDAR LOS VÍNCULOS

«Eres porque los demás son y los demás son porque tú eres. Todos existimos, crecemos y maduramos en esta unidad, reciprocidad y mutualidad», afirma Satish Kumar, educador, ecologista y pacifista fundador del Schumacher College, centro de referencia en educación holística y desarrollo sostenible del Reino Unido.

Acordarse de un familiar y llamarlo por teléfono, quedar con un amigo para comer... Las personas con las que se ha creado un vínculo nos aportan su tiempo, su generosidad y su compromiso voluntario. Nos *reflotan* cuando todo parece hundirse y están ahí para compartir sonrisas, complicidades, satisfacciones y también momentos duros, ayudándonos a superarlos. Cuidar las relaciones, sin competir y manteniéndolas libres de cualquier interés, permite amar y ser

RECONOCER AL OTRO PARA CONSTRUIR RELACIONES AUTÉNTICAS

Para vivir con mayor armonía es importante cuidar las relaciones personales valorando a los demás como son y estableciendo con ellos una comunicación abierta y sincera. Estas son las claves para relacionarse mejor.

Escuchar atentamente. Dejar expresarse al otro mirándolo con serenidad y atención, mostrando que se valora lo que explica, es fundamental para tener una comunicación fluida, rica y sana. Si al hablar con los demás uno solo se escucha a sí mismo lo único que consigue es el rechazo del otro.

Renunciar a los prejuicios. A veces se juzga a las personas sin tener demasiada información sobre ellas y se crean pensamientos que, en cuanto se profundiza en la relación, suelen cambiar, pues nos damos cuenta de que compartimos bastantes inquietudes.

Comunicarse sin violencia. Palabras y gestos conforman el lenguaje mediante el cual nos



relacionamos y son a la vez abono y semilla de los frutos que se recogen de los demás.

Reconocer las virtudes. A todo el mundo le gusta sentirse querido. Reconocer las habilidades, buenas aptitudes o aciertos de otra persona y decirselas de corazón la estimula

y la hace sentirse mejor y más cercana. No se trata de hacerle la pelota, sino de potenciar que saque lo mejor de sí misma.

Perdonar y pasar página. En ocasiones las relaciones se ven empañadas por malentendidos y se van degradando por falta de comunicación. En ese

caso, lo mejor es hablar con el otro, disculparse si se le ha ofendido, perdonarle, si se cree que hay que hacerlo e intentar analizar juntos la situación para pasar página, si aún es posible. Las quejas, los reproches y las frases negativas no suelen conducir a buen puerto.

Cuidar las formas. Tan importante como qué se dice es cómo se dice; así, emplear un tono de voz suave y palabras amables y reconfortantes favorece la comunicación. Por otra parte, la forma en que se termina el encuentro reafirma o desmiente lo que se ha dicho. No es lo mismo despedirse sonriendo y agradeciendo la compañía, o con un sentido abrazo, que con un adiós fugaz.

amados, escuchar y ser escuchados. Enseña a ponerse en el lugar del otro y a ver el mundo como un lugar más amable.

SER GENEROSO

Las investigaciones de Martin Seligman, especialista norteamericano en depresión y pionero de la psicología positiva, demuestran que la alegría que acompaña a un acto de bondad desinteresada proporciona una satisfacción profunda y duradera. A fin de verificar esta hipótesis pidió a sus alumnos que se dedicaran, por una parte, a una actividad recreativa, que se divirtieran yendo al cine, saliendo con amigos, tomando un helado... y, por otra, a una actividad filantrópica. Posteriormente les pidió que escribieran un informe. Los resultados fueron sorprendentes: las satisfacciones producidas por una actividad placentera

quedaban ampliamente eclipsadas por las que aportaba un acto bondadoso.

Y es que favorecer a quienes lo necesitan puede conectar con un sentido de unidad que aporta más sentido a la vida que todos los placeres efímeros. Cuando se realiza una acción humanitaria o solidaria se entra en empatía con las personas a las que se está ayudando. El ser humano se siente útil y participe en un proyecto universal que le sobrepasa.

Cada vez son más habituales los voluntarios que dedican parte de su tiempo libre a proyectos sencillos pero valiosos, como hacer compañía a ancianos, ayudar a ONGs, visitar a niños con enfermedades terminales en el hospital... Sin embargo, también se puede practicar el altruismo con las personas más próximas, ofreciendo cariño y apoyo a nuestros mayores y a amigos que lo necesiten. Y, cómo no, siendo generoso con uno mismo

sin sentirse culpable, cuidándose y regalándose de vez en cuando alguno de esos pequeños placeres que alegran la vida.

SENTIR LA NATURALEZA

A veces nos falla el trabajo, otras algún amigo. Sin embargo, la naturaleza siempre está ahí, dispuesta a acogernos y hacernos sentir mejor. En ella no solo nuestros pulmones y sangre agradecen el aire más limpio. También podemos apreciar la belleza de unas formas que rompen con el mundo rectilíneo creado por el ser humano; dejar que el pensamiento se ordene, apaciguado por la tranquilidad del entorno, o disfrutar de los elementos en estado puro y recuperar el gusto por lo simple. Además, la inmensidad de los paisajes y el orden natural con que transcurre la vida de plantas, animales y rocas permiten sentirse parte de algo más grande que uno mismo y aprender a tomar distancia de lo que nos preocupa. Y es que el contacto con la tierra, el agua y el aire limpios, abrazar un árbol, tocar el musgo o dejarse inundar

Favorecer a quienes lo necesitan puede conectar con un sentido de unidad que aporta más sentido a la vida que todos los placeres efímeros.



GETTY IMAGES

por el olor a umbría del camino permite volver a la fuente de la que procedemos, ofreciéndonos la posibilidad de vivir la naturaleza como una parte nuestra, digna de amor, respeto y cuidado.

Por ello, es más que recomendable planificar salidas al mar o la montaña. Se regresa más sereno, lleno de energía y consciente de la conexión con uno mismo y con el universo.

RESCATAR UN TALENTO

Suele coincidir que las personas más felices son aquellas que realizan actividades vocacionales que les aportan un plus de creatividad. Aunque a menudo la vida conduce a trabajos que se desempeñan a cambio de dinero pero que resultan indiferentes, siempre se está a tiempo de desarrollar aquel talento que quedó escondido: quizás escribir, tal vez la danza, el dibujo, la cocina, quizás volver a la universidad...

LIBROS

EL CAMINO DE LOS SABIOS
Walter Riso
Ed. Planeta/Zenith

EN DEFENSA DE LA FELICIDAD
Matthieu Ricard
Ed. Urano

EL ARTE DE LA VIDA
Zygmunt Bauman
Ed. Paidós

Dedicar un tiempo al día a esa práctica para la que se tenía habilidad pero que en algún momento se abandonó, puede generar estímulo y mayor alegría. Para ponerse en marcha conviene buscar un buen centro de estudios o maestro y practicar con ahínco. La motivación y el entusiasmo vendrán de la mano.

SOLTAR LASTRE

Si caminando por la montaña encontramos una fuente, para llenar la cantimplora de agua fresca y limpia antes deberemos vaciarla. Del mismo modo, en la vida se carga muchas veces por prudencia con bienes o actitudes de las que a veces conviene desprenderse para dar cabida a nuevas oportunidades y experiencias regeneradoras.

A veces se trata de desprenderse de objetos que ya no sirven pero que siguen ahí, en los rincones de casa, impidiendo que algo nuevo ocupe su lugar. Convie-

ne hacer limpieza y deshacerse de ellos, aunque sin olvidar que pueden ser útiles para otras personas. Otras veces toca desprenderse de relaciones que no aportan nada positivo, por mucho que la fuerza de la costumbre ancle a ellas. O puede que quepa deshacerse de sentimientos de odio, ira o codicia que se instalan en la mente envenenándola y volviéndose contra uno mismo. Si no se dispone de recursos personales suficientes para hacerlo, acudir a un profesional de la psicología que ofrezca confianza puede ser de gran ayuda.

Estas diez pinceladas que hemos ofrecido a favor del desarrollo personal son fundamentales ya no solo como diez buenos propósitos u objetivos para el año que comienza, sino como la esperanza de un cambio interior capaz de influir en el pensamiento, las relaciones y la felicidad de forma permanente. Como decía Mahatma Gandhi, cada uno de nosotros debe ser el cambio que deseamos ver en el mundo. ■

GEMA SALGADO