

Decide ser feliz ¡ahora!

¿PIENSAS QUE SERÁS FELIZ CUANDO CONSIGAS TAL O CUAL COSA? ¿CUANDO LLEVES LA VIDA QUE QUIERES, ESTÉS CON LA PERSONA QUE QUIERES Y TENGAS EL TRABAJO QUE DESEAS? ES POSIBLE, PERO PODRÍA SER TARDE. MEJOR DECIDE SER FELIZ AHORA MISMO

Por Mar Cantero

El presente nunca parece el momento adecuado para ser feliz. ¿Por qué? Todo depende de tus deseos (los que aún no has conseguido) y de las expectativas que tienes sobre tu propia vida. Pero el tiempo pasa y, si no consigues lo que deseas, la felicidad tampoco parece llegar nunca. Ser feliz es una decisión que puedes tomar aquí y ahora, en este mismo momento, ¿pero cómo? Hemos consultado con Mónica L. Esgueva, autora del libro *Cuando sea feliz* (Urano), y hemos sacado algunas conclusiones sobre cómo podemos ser felices en el presente. Veamos cuáles son.

Es tu decisión

Siempre hablamos de la felicidad como si fuera un estado que hay que encontrar, alcanzar o conseguir, pero quizás no sea tan difícil dar con ella y esté más cerca de lo que piensas. Como casi todo en la vida, la felicidad es una decisión que cada persona debe tomar por sí misma. Lo difícil es decidirse realmente, pues siempre hay algo que nos impide dar el paso: una situación actual negativa, la pérdida de un ser querido, una enfermedad, el desempleo, el desamor, etc. Sin embargo, cuando eres capaz de comprender que esas cosas pueden no cambiar en un futuro inmediato, es cuando te das cuenta de que **todo o casi todo depende únicamente de ti, de que seas consciente de que hay cosas que te atan a la infelicidad** y muy pocas, sin embargo, te atan a la felicidad. Si pue-



des hacer un intercambio, que resultará altamente beneficioso para ti, habrás tomado la decisión más importante de tu vida: ser feliz.

Algunos lo saben

Todos conocemos a personas que se muestran felices a pesar de las vicisitudes de sus vidas. Son esa clase de seres que parecen ser optimistas por naturaleza y capaces de superar cualquier cosa negativa que les ocurra. ¿Te has preguntado alguna vez cómo lo hacen? Quizás no han nacido felices. Cada uno debe tener su propia historia y, sin embargo, se han agarrado a la felicidad con uñas y dientes y han decidido no soltarla a pesar de todo. Estas personas parecen más fuertes y valientes que otras menos felices, y su rasgo más visible es el deseo de ser felices en casi todo lo que hacen y en todos los momentos. Lo

que no significa que no sufran, pero **no se estancan en el sufrimiento, pues saben que tras el dolor está la felicidad** y que la vida es como una balanza que compensa los malos momentos con los buenos. Un ejemplo es el nadador David Meca, que con tan solo cinco años de edad tuvo que enfrentarse

a adversidades al tener varios problemas de salud que le obligaron a practicar la natación. Su espíritu de superación lo llevaba dentro desde su infancia y consiguió vencer sus debilidades físicas sin pensar que lo que empezó como una prescripción médica iba a convertirle en uno de los mejores deportistas de la historia y estar en la elite mundial, y a superar sus malformaciones físicas mediante el deporte.

Sufre con “sentido”

Según Mónica Esgueva, “el sufrimiento no es necesario para ser feliz. Sufrir también es una elección que tomamos. Pero es cierto que vivimos en un mundo de dualidad, por lo que sin momentos bajos no somos capaces de apreciar los altos, sin la oscuridad no valoramos la luz”. Esto significa **ser consciente de tu sufrimiento, vivirlo, experimentarlo y después, dejarlo ir sin aferrarte a él**. ¿No es mejor y más positivo aferrarte a la felicidad? Y sin embargo, ¿qué pocas veces lo hacemos! Parece como si el dolor nos fuera más placentero; en algunos casos, incluso llega a ser un adicción, y liberarse de él resulta muy difícil. Pero, ¿qué pocos adictos hay a la felicidad! ¿No te gustaría ser uno de ellos? El primer paso es encontrarle un sentido al dolor. “A mi parecer se lo podemos encontrar sabiendo que es connatural al ser humano y que tarde o temprano, en un área u otra nos llega, es

La vida es como una balanza que sabe compensar los malos momentos con los buenos

7 PASOS HACIA LA PLENITUD

1

Escucha a los seres felices

Habla con esas personas que conoces que van mostrando la felicidad a cada paso que dan, pues tienen muchas cosas positivas que enseñarte.

2

Da utilidad a tu sufrimiento

Aunque tu empatía te lleve a sentir el dolor como si fuera tuyo, piensa que sufrir por el dolor ajeno no ayuda en nada. Sentir el sufrimiento de los demás de manera cercana e intentar poner lo que puedas de tu parte, sí. Todos pertenecemos a la Familia Humana, y hasta que no seamos capaces de sentirlo de verdad este mundo no evolucionará.

3

Maneja tus emociones

Cuesta mucho dejar a un lado la tristeza, la ira, el rencor, el miedo, etc., pero es absolutamente necesario que controles tus emociones para que no te controlen ellas a ti. Pero, ¿cómo hacerlo cuando estás enfadado, dolido o frustrado? “Controlando tu mente, lo que piensas, y no dejarte ahogar por lo que sientes ni reprimirlo tampoco. Escucharlas, disolverlas cuando son negativas después y ponerlas en su lugar con mucha dulzura”, explica Esgueva.



Ejercicio de meditación

Meditar no siempre implica sentarse en una postura complicada de yoga, durante media hora o más, al amanecer. Puedes realizar este sencillo ejercicio que propone Mónica Esgueva y disfrutar de sus beneficios desde el primer día: empieza poniendo una música tranquila, siéntate a relajarte y a centrarte en la respiración, sin entrar en los pensamientos que vayan llegando, para romper el patrón de pensamiento habitual al que estamos acostumbrados. Esto ayuda mucho a centrarse y a descansar internamente, pues tanta actividad inútil y las obsesiones mentales desgastan mucho la energía”.

4

Perdona

A los demás, pero sobre todo a ti mismo. Y hazlo por ti, no por nadie más. Tú eres quien saldrá más beneficiado al perdonar y sacar de ti el rencor y la culpa. ¿Cómo? Sabiendo que lo hiciste lo mejor que pudiste en ese momento, y toma esos pasos erróneos para saber dónde te equivocaste, aprender de ello y prepararte para que la próxima vez no tropieces con la misma piedra.

5

Medita

Pararte a estar contigo mismo unos minutos al día es un gran principio para ser feliz. ¿Tenemos tiempo para ver la televisión dos o tres horas al día y no tenemos tiempo para meditar veinte minutos? Es una cuestión de prioridades...

6

No te preocupes en exceso

“Cuando eres presa de la ansiedad o la preocupación extrema, intenta mantener la cabeza en otras cosas más positivas. Luego, analiza la situación, ve las alternativas y lo que puedes hacer por aportar una solución. Y después, intenta alejar el pensamiento negativo cuando vuelva. Y si no puedes hacer nada al respecto, no entres en la espiral descendente que te hunde en un pozo del que es muy difícil salir,” aconseja Esgueva.

7

Fluye

Dedica más tiempo a cosas que te interesen de verdad, que te apasionen y que te cueste un poco realizarlas. Eso es “lo que te hace crecer, aprender y expandirte”, asegura Esgueva.



ineludible. Los únicos que no tienen problemas son los muertos...”, dice Mónica Esgueva.

Enemigos de la felicidad

El miedo y el ego, son dos enemigos de la felicidad. Cuando dejas que el temor sea quien dirige tu vida, te conviertes en una marioneta de tu propio miedo y de esos pensamientos recurrentes que parecen avisarte siempre de que va a ocurrirte algo terrible y que son como un martilleo en tu cabeza. Pero no puedes vivir amenazado por un martillo de temor constante, ¿no crees? ¿Y quién es el culpable de tu miedo? Tu ego. Uno de los significados del ego es el “aprecio excesivo que una persona siente por sí misma”. Está bien apreciarte, pero **no dejes que tu ego sea quien mande en tus emociones**, porque entonces, cada vez que exista u ocurra algo que esté en contra de ti mismo, te sentirás infeliz.

Deseo, envidia, apego

Son otros tres enemigos de tu felicidad. El deseo de algo que otros tienen y tú no a veces puede provocar envidia, y no todo el mundo sabe asumirla ni manejarla evitando hacer daño a quien es objeto de la envidia. Todos la sentimos, pero saber administrarla es necesario para no causar males mayores. Tus deseos pueden causar tu infelicidad, porque el apego, según Esgueva, “es una gran fuente de sufrimiento. Necesitar algo absolutamente para ser feliz en la vida y no tenerlo es una gran catástrofe. Lo ideal es disfrutar de lo que tenemos, agradecerlo y, si un día esas personas, por ruptura o muerte, han de irse, podremos seguir siendo dichosos. Y en cuanto a los anhelos, todo lo que podemos hacer es **poner lo que está de nuestra parte para conseguir nuestras metas, y luego dejar el resto en manos de la vida**, porque son cosas que no podemos controlar, y querer controlar lo incontrolable es una lucha inútil en la que perdemos en el cien por cien de las ocasiones”.

+ Info

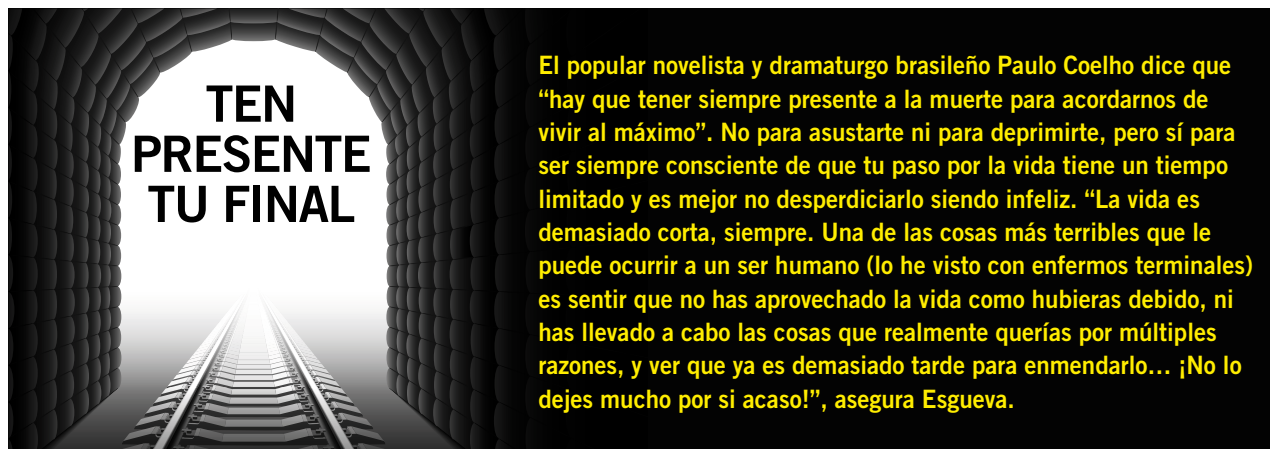
Mar Cantero Sánchez,
autora de *Escribe para ser feliz* y *La viajera de la felicidad*.
www.marcanterosanchez.com

Ojo con tus conclusiones

“Hay que tener ilusión y esperanza, si no, ¿para qué seguir en la tierra?”, se pregunta Esgueva. La mayoría de las veces sacamos conclusiones erróneas sobre lo que está ocurriendo, lo que nos ocurrió y lo que nos va a ocurrir. Esta última es la más engañosa, porque se basa en unos cimientos inexistentes, ya que no puedes predecir el futuro, ni tampoco puedes asegurar que, porque te haya ido mal en el pasado y te esté yendo mal en el presente, te irá también mal en el futuro. Hacer esto es **echar por tierra todo el proceso de cambio constante que es la misma vida**. Ya lo dice el *Kybalión* (libro egipcio de enseñanzas de la filosofía hermética atribuidas a Hermes Trimegistro): “Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba”.

Libérate del resultado

“Saber que hay cosas que quedan fuera de tu alcance y sobre las que no puedes ejercer control alguno, ni modificar, ni conseguir que se adapten a tus deseos, es el camino de la sabiduría y de la serenidad. Se trata de **poner todo el esfuerzo y trabajo necesarios para intentar conseguir tus metas, y luego dejarlo ir**, porque los resultados finales no dependen de ti. Saber mantener este equilibrio es algo difícil, pero es la lección a aprender para poder seguir realizando tu labor”, dice Esgueva. Lamentablemente, no siempre se consigue lo que se quiere. En el desapego de los resultados está la clave, pero es difícil de lograr. Si piensas que solo debes esforzarte en el camino, en el viaje, te darás cuenta de que el destino no es cosa tuya. Esto es importante porque a veces te puede ocurrir como en el poema de Kavafis, que no te guste tanto lo que encuentras al final de ese camino... Y si la encuentras pobre, Ítaca no te ha engañado... Quizás tú has cambiado durante el viaje y el resultado te parezca distinto. Esto es motivo suficiente para intentar liberarte de él.



El popular novelista y dramaturgo brasileño Paulo Coelho dice que “hay que tener siempre presente a la muerte para acordarnos de vivir al máximo”. No para asustarte ni para deprimirte, pero sí para ser siempre consciente de que tu paso por la vida tiene un tiempo limitado y es mejor no desperdiciarlo siendo infeliz. “La vida es demasiado corta, siempre. Una de las cosas más terribles que le puede ocurrir a un ser humano (lo he visto con enfermos terminales) es sentir que no has aprovechado la vida como hubieras debido, ni has llevado a cabo las cosas que realmente querías por múltiples razones, y ver que ya es demasiado tarde para enmendarlo... ¡No lo dejes mucho por si acaso!”, asegura Esgueva.