



# Manifiesto happy

¿Sabías que la felicidad se puede fabricar? Sólo tienes que aprender a PENSAREN POSITIVO.

Alcanzar un estado de nirvana permanente depende únicamente de ti, no de tus circunstancias.

POR VIRGINIA LOMBRAÑA



costumbrada a revisar el *timeline* de Instagram a la velocidad de la luz, ¿has hojeado la revista hasta llegar a esta página en menos de lo que subes un *storie*? Guau, o tienes una mente prodigiosa o te has perdido muchas cosas... Por eso te vamos a pedir algo

#### PLAN DE FUGA

Contraviniendo tus costumbres, deja la lectura transversal para la cola del súper y dedícale a este reportaje un poco de tiempo y concentración porque puede cambiarte la vida. Aprender a ejecutar la técnica que vamos a contarte disparará tu euforia más que la notificación de mil nuevos *followers*, y sólo te llevará seis minutos al día. ¡Atenta!

Comenzaremos con la parte teórica, porque conviene tener claros un par de conceptos. Los humanos venimos programados de serie para la supervivencia, lo que significa que tenemos un sexto sentido para detectar amenazas. Hasta ahí, nada que objetar, salvo que mientras permanecemos en alerta ante lo malo para reaccionar de forma rápida, las experiencias positivas nos pasan inadvertidas. Menos mal que como seres evolucionados que somos podemos *resetearnos*: sí, los expertos dan fe de que querer es poder. Pero la felicidad cuesta, hay que desearla de verdad y vas a empezar a ganártela jugándosela a tu cerebro.

Como explica Dafne Cataluña, fundadora del Instituto Europeo de Psicología Positiva, «el camino hacia una vida placentera parte del aprendizaje de uno de los procesos más básicos, el de la atención, que debemos reconducir hacia las emociones optimistas». Para ahuyentar las que son poco o nada constructivas (enfado, envidia, fracaso, depresión, odio y cosas peores) y sumergirse en la satisfacción hay que cultivar las percepciones positivas y aprovecharse de la neuroplasticidad de nuestra masa gris para que cambie su hábito ancestral de enfocar la realidad por su lado más oscuro y forzarla a que se fije en las cosas buenas de la vida.

transgresor. Contraviniendo tus costumbres, deja la lectura transversal para la cola del súper y dedícale a este reportaje un poco de tiempo y concentración porque puede cambiarte la vida. Aprender a ejecutar la técnica que vamos a contarte disparará tu euforia más que la notificación de mil nuevos *followers*, y sólo te llevará seis minutos al día. ¡Atenta!

«Al principio tendrás agujetas al practicar este ejercicio, pero a medida que te entrenes en las actitudes optimistas automatizarás el proceso», nos tranquiliza la psicóloga. Vale, lección aprendida: la felicidad es una opción y una habilidad que hay que trabajar, la suerte aquí no pinta nada.

#### CÍRCULO VICIOSO

¿Dudas? La psicoterapeuta Tara Bennett-Goleman, autora del superventas *Alquimia emocional* (Vergara), revela el mecanismo de funcionamiento: «La felicidad se asienta en una secuencia de causa y efecto: los sentidos entran en contacto con algo, una visión, un sonido o un gusto que te provoca una sensación. Cuando es agradable, genera deseo y, entonces, buscas insistir en la experiencia, lo que te lleva a actuar para repetir ese placer». ¿Y si la primera impresión es mala? Entonces deberás romper esa cadena que genera un (pésimo) hábito de pensamiento. Si es que somos algo así como cobayas girando en la rueda de la vida sin darnos cuenta de que podemos pararnos y caminar en la dirección opuesta. Inténtalo, porque, como decía el economista Keynes, si no cambias y siempre haces lo mismo, no esperes ver resultados diferentes. Pues eso. La neurociencia ha demostrado cómo gestiona la información nuestro cerebro y, para ahorrarnos explicaciones, nos quedaremos con el final del complejo entramado. Si nuestro córtex registra

emociones negativas, la amígdala se activa, segrega cortisol —lo que viene a ser estrés— y se disparan todas las reacciones opuestas a la felicidad. Así que desactivar ese proceso será tu primer paso hacia la dicha.

Tal vez estés pensando que la literatura de autoayuda está muy bien, pero lo que te interesa es que la felicidad se traduzca en cosas contantes y sonantes que te harían saltar de alegría, como un ático con vistas, un puestazo o una relación idílica... Sentimos decirte que lo estás enfocando mal, la felicidad es un estado interior, nunca la vas a encontrar en un bolso de ►

#### ENCUENTRO EN LA PRIMERA FASE

**Conectar contigo misma es la base para el goce continuo, algo que puedes hacer de muchas maneras.**

Estas son un auténtico gustazo.

**WATER YOGA** Una combinación perfecta para calmar conjuntamente cuerpo y mente ([www.abadia-retuerta.com](http://www.abadia-retuerta.com)).

**MEDITACIÓN** Para las que buscan profundizar en el retiro interior y lograr el equilibrio ([www.silenciobarcelona.com](http://www.silenciobarcelona.com)).

**RISOTERAPIA** Qué mejor manera para alcanzar la felicidad que practicar el buen humor a conciencia ([www.vidaes.es](http://www.vidaes.es)).

**BIODANZA** Reencuéntrate mediante la música y el movimiento ([www.biodanzamadridcentro.com](http://www.biodanzamadridcentro.com)).

«La nueva psicología positiva defiende que para lograr la felicidad es tan importante promover experiencias satisfactorias como ser resiliente y saber integrar las negativas» (Dafne Cataluña)

edición limitada. ¿No te lo crees? Aquí va la evidencia científica: «Investigadores de la Universidad de Northwestern (EE. UU.) hicieron un experimento hace algunos años con dos grupos de estudio. Uno estaba compuesto por personas parapléjicas, que a los seis meses de haber sufrido el accidente reconocieron ser casi igual de felices que antes. El otro lo formaba gente que había ganado la lotería. Estos últimos admitieron, transcurrido medio año, que se sentían algo menos felices que antes de que les tocara el premio. Lo que viene a demostrar que la felicidad se construye dentro de ti, las situaciones externas no pueden generarte ni restarte este sentimiento a largo plazo», apunta Alicia Carrasco, experta en desarrollo personal, en su libro *Sé feliz ¡ya!* (Aguilar).

#### PRACTICA EL CARPE DIEM

Pero si un boleto de la suerte no conduce a una vida de satisfacción, ¿entonces? La clave está en practicar la Ley de la Atracción, que se rige por el principio de que funcionamos como imanes que atraen el mismo polo, la felicidad llama a la felicidad: «Si prestas más atención a lo que deseas, a medida que lo vayas logrando, te darás cuenta de que es posible; si haces el bien, eso te hará sentir contenta contigo misma, todo se retroalimenta. Lo que atraes no son las circunstancias externas, que pueden ser buenas o malas,

sino tu respuesta emocional ante ellas –apostilla Carrasco–. Cuando te ejercitas en el pensamiento positivo, se incrementa el número de conexiones neuronales, lo que te permite pensar de una forma más rápida y creativa y ser más hábil en la resolución de problemas», añade.

En definitiva, que la alegría de tu vida es cosa tuya. Con esta filosofía, el padre del positivismo, el psicólogo Martin Seligman, ideó un método para alcanzar la felicidad del que se han hecho múltiples versiones, y aquí va la última, en la que sólo tendrás que invertir seis minutos al día.

Comienza por adelantar el despertador para no ir con prisas y tener un momento de meditación. No te asustes, no hay que dejar la mente en blanco, basta con respirar de manera consciente cuatro veces y después escribir tus sensaciones. Si estás perdida, hazte con *El diario de los 6 minutos* (Terapias Verdes), un manual que te guiará para crear esta rutina, que básicamente sigue este guion: con la mente en calma, planifica tu día, cierra los ojos para visualizar cómo hacer realidad tus objetivos, termina con una afirmación positiva, defínete como la persona que quieres ser y ve a comerte el mundo. ¿Lo mejor? Sólo te llevará tres minutos. Por la noche, otros tres obrarán el milagro. Procede de esta manera: despeja tu mente antes de ir a la cama. Apunta tu buena acción del día, porque eso te reconfortará y ahuyentará las malas



## AHUYENTA A LOS SEIS BOICOTEADORES

En este momento, los españoles somos los más infelices de Europa y los segundos del mundo, según el 'Informe Ipsos Global Advisor on Global Happiness 2019', elaborado por Ipsos. Cambiarlo está en tu mano, según David Gómez, 'coach' de ASESICO. «La felicidad depende de cómo interpretemos lo que nos sucede en cada instante. Etiquetamos cada suceso como placentero, indiferente o desagradable. Nuestros

pensamientos tóxicos nos generan miedos que nos bloquean y nos impiden ser felices», señala, y apunta los principales.

**FRACASO** Es una de las cuestiones que más nos paraliza. La utilizamos para no atrevernos a progresar o a salir de nuestra zona de confort. **RECHAZO** No nos deja ser nosotros mismos por temor a no ser aceptados. **SOLEDAD** En esta sociedad interconectada, tenemos pavor a la soledad física.

**ÉXITO** Muchas personas sabotean su triunfo porque no se atreven a exponerse a los demás.

**DOLOR Y SUFRIMIENTO** Llevamos grabado en nuestros genes este miedo tan ancestral a pasarlo mal, que en muchas ocasiones nos limita totalmente, porque lo anticipamos y no sabemos cómo afrontarlo.

**PERDER EL CONTROL** Nos gustan las certezas pero, claro, la vida siempre es incertidumbre.



# Yo, mí, me, conmigo

por Laura Rojas Marcos

**D**esde el momento en que nacemos, y a lo largo de toda la vida, sentimos la necesidad de construir vínculos afectivos. Somos seres sociales por naturaleza. La amabilidad y los gestos afectuosos tienen el poder de devolvernos la esperanza para seguir adelante, especialmente en los momentos difíciles, cuando nuestra seguridad se tambalea, el miedo nos invade o la tristeza nos oscurece. Sin embargo, no siempre gozamos del bálsamo que son las palabras de apoyo ajenas, ni nuestros seres queridos están presentes cuando más los necesitamos. Por tanto, aprender a desarrollar nuestra propia fuente de gentileza es una habilidad positiva muy poderosa que nos ayudará a proteger nuestra autoestima y sustentar la confianza en momentos de duda y adversidad. La clave está en saber escucharnos y hablarnos con amabilidad, respeto y cariño, sin juicios de valor; es decir, practicar el *kindfulness*.

El objetivo es añadir al estado de *mindfulness* (estado de conciencia plena, autoconocimiento y autoaceptación) el componente que nos mueve a tratarnos bien, con una actitud afectuosa, comprensiva y paciente hacia nuestras imperfecciones y vulnerabilidades, mediante diálogos internos amables. Estos soliloquios se construyen con palabras de apoyo y consuelo que nos ayudan en momentos de angustia, incertidumbre o vulnerabilidad. Se trata de aprender a hablarnos como lo hacemos cuando intentamos calmar el sufrimiento de otros: «Todo va a ir bien», «tranquila, poco a poco resolveré el problema», «no me voy a exigir tanto»... La finalidad es conquistar la serenidad, proteger la autoestima y lograr el desarrollo personal al que aspiramos calmando a nuestras propias fieras internas.

vibraciones, describe qué has aprendido hoy y termina verbalizando esos pequeños momentos de éxito. «Es el llamado sistema del *counting blessing*, que consiste en escribir cada día entre una y tres cosas por las que te sientas agradecida. Los resultados se notan desde el primer momento. Es más, prueba a practicarlo durante un mes y tu felicidad se prolongará hasta seis meses», precisa Dafne Cataluña.

## SOÑAR ESTÁ PERMITIDO

¿Todo esto te parece placebo emocional? Y si lo fuera, ¿qué? La investigación *Reaching Out With The Imagination*, llevada a cabo por los catedráticos de psicología Christopher Davoli y Richard A. Abrams, ha demostrado que imaginar una acción puede tener efectos tan beneficiosos como experimentarla. ¿Conclusión? Entonar el son de la alegría es cuestión de hacer prestidigitación con los miedos, angustias y temores para distraerlos de nuestra cabeza y transformar los momentos de bajón en instantes de placer. «Al final, todo está en tu mente y en tus pensamientos. Si no te hacen feliz, cámbialos y verás cómo cambia tu vida a mejor», sentencia David Gómez, *coach* experto en enfoque mental. Vamos, que para estar en la gloria sólo hay que proponérselo. ¿Por qué no pruebas? Al fin y al cabo, ¿qué podrías perder? ■