



RELAJACIÓN

Si ha oído hablar de los beneficios de la práctica del mindfulness pero cree que no tiene tiempo, prepárese para que le demuestren que está equivocado. El mindfulness se puede practicar en todo momento. Así lo explica la maestra zen Jan Chozen Bays en *Mindfulness sobre la marcha*, de Kairós, que también publica *Mente sin límites*, de Jo Boaler, de temática similar.

HISTORIA

Esfera saca a la venta *La caída del Muro de Berlín*, de Ricardo Martín de la Guardia. Desde 1961, un enorme muro de hormigón había dividido la capital alemana en dos partes. Con gran destreza y capacidad de análisis, el autor traza un recorrido magistral sobre estos acontecimientos definitivos que marcaron inexorablemente el destino de Alemania, Europa y, en definitiva, de todo el mundo, y se asoma al presente.



LA FÁBRICA DE LA FELICIDAD

El escritor y divulgador danés Meik Wiking defiende en 'El arte de crear recuerdos' que los que son positivos constituyen la base para sentirnos bien siempre, sin necesidad de tener que falsificarlos ni implantarlos

CHARO BARRIOS

¿Recuerdas tu primer beso? ¿Aquellos huevos fritos con morcilla que te supieron a gloria? ¿Esas vacaciones interminables, las últimas antes de empezar a trabajar? ¿Te acuerdas de qué pensaste al coger a tu hijo en brazos? Y cuando recuperas esos momentos especiales... ¿Cómo te sientes? ¿Mejor?

«La gente que es capaz de recuperar sus recuerdos felices es capaz de ser feliz». Meik Wiking es director ejecutivo del Instituto para la Búsqueda de la Felicidad de Copenhague, investigador asociado por Dinamarca en la Base de Datos Mundial de la Felicidad y miembro fundador de la Red Latinoamericana de Políticas de Bienestar y Calidad de Vida. No es un atolondrado *happy flower*. Es licenciado en Empresariales y Ciencias Políticas, ha trabajado para el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca y para varias empresas y laboratorios de empresa. Pero más que las cuentas de resultados, más que el Producto Interior Bruto o la Tasa Anual Equivalente, lo que de verdad le interesa es la felicidad. La suya y la de todos.

Y en eso anda, impartiendo conferencias por el mundo entero y ofreciendo consejo a través de sus libros: *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas* (un superventas en 32 países, entre ellos España); *Lykke. En busca de la gente más feliz del mundo*, y, el último, *El arte de crear recuerdos. Cómo hacer de tu memoria un aliado para ser más feliz*. Todos ellos publicados por Libros Cúpula.

Porque los recuerdos no solo se tienen: la tarea pasa por, en primer lugar, crear momentos felices y más adelante, recordarlos. Ojo, nadie habla de falsificar nada, ni de implantar recuerdos. Es todo más sencillo. El libro, dice su autor, trata de distintos instrumentos y estrategias que podemos utilizar para hacer que haya un año memorable, noches memorables, una vida memorable. Es decir, Wiking nos invi-



Wiking imparte conferencias por todo el mundo y sus libros son 'best sellers'.

ta a, en la medida de nuestras posibilidades, ser felices día a día; y a atesorar esos instantes preciosos. «Cuando la gente está deprimida se siente infeliz, pero también le cuesta mucho recuperar recuerdos alegres del pasado. Y eso tiene un

impacto negativo en muchos aspectos clave de nuestra vida, en nuestras emociones, el sentido de la identidad, las relaciones con los demás. Yo sostengo que nuestros recuerdos tienen un efecto directo e indirecto en la felicidad».

La teoría funciona como sigue: debemos guardar los episodios dichosos en una suerte de *banco de buen rollo* al que podemos acudir cuando estamos de bajón emocional. No hay revulsivo más eficaz que un: ¿Te acuerdas? Al conjuro de esas dos palabras, la memoria feliz nos puede ayudar a pasar un mal trago y reforzar lazos con familiares y amigos. «Los demás tienen mucha parte en nuestros recuerdos felices, y compartir esos recuerdos felices con otra gente genera un impacto positivo en nuestra vida emocional porque la gente siente que nosotros los reconocemos, que les vemos y es el aglutinante que nos mantiene a todos unidos, el compartir experiencias».

'DISCO DURO'. Sucede que la memoria es frágil, y el *disco duro* se nos llena de tonterías, en detrimento de lo importante, eso que deberíamos guardar como oro en paño. Wiking ofrece varios instrumentos para fijar la memoria positiva, el primero, uno muy sencillo. Cuenta que, hace poco, estuvo hablando con una señora polaca. Recordaba una ocasión, cuando tenía ocho años, cenando con su familia... Era un momento feliz, estaban conten-

La revista 'The Times' eligió a este experto como el hombre más feliz del mundo

tos, reían, y en un momento determinado su madre le dijo: «Espero que recuerdes este momento». 30 años después ella sigue recordándolo porque su progenitora le hizo que prestara atención. Moraleja: el primer paso es darnos cuenta, ser conscientes del buen rato que estamos pasando porque nos sentimos a gusto, porque sentimos placer, porque estamos en compañía de la gente a la que queremos y que nos quiere, darnos cuenta, prestar atención, y decimos: «Espero que recuerdes este momento».

Todo lo cual, Wiking es consciente, parece más fácil de lo que probablemente es, porque en ocasiones la cabeza se nos llena de pensamientos negativos y, en otras, los malos recuerdos nos asaltan sin que podamos evitarlo. Él no cree que sea bueno borrar los malos recuerdos, porque también han modelado nuestra historia y nuestra identidad: se trata más bien «de igualar los negativos, es decir, crear recuerdos positivos para equilibrar con los negativos».

Y parece que le funciona. No en vano Meik Wiking ha sido considerado por *The Times* como el hombre más feliz del mundo.

RECOMENDADOS

¿Por qué tantos hombres incompetentes...?

Autor: Lealey Editorial: Empresa Activa **Páginas:** 400 **Precio:** 19,25 euros

Pese a que la mayoría de los líderes son hombres, estos tienen peores resultados en comparación con las lideresas.



Un río en la oscuridad

Autor: Masaje Ishikawa **Editorial:** Capitán Swing **Págs:** 176 **Precio:** 15,95 euros

Mitad coreano, mitad japonés, Masaji Ishikawa ha pasado toda su vida sintiéndose como un hombre sin país. Esto se profundizó cuando su familia se mudó de Japón a Corea del Norte.



Crimson (2)

Autor: Luis H. Ramos **Edit.:** Planeta **Cómic Páginas:** 347 **Precio:** 28,35 euros

¡Vuelve la estimada serie de cómic de Humberto Ramos (*Amazing Spider-Man*) y Brian Augustyn (*Batman: Gotham By Gaslight*)! Experimental la ascensión de Alex Elder de vampiro a Elegido en el formato de tapa dura.

