

No drama, 'don't cry'

Mark Twain dijo: «He tenido miles de problemas en mi vida. La mayoría de ellos nunca sucedieron en realidad». ¿Qué quería decir exactamente? «Estamos acostumbrados a planificar el futuro y darle vueltas al pasado —explica Jesús Matos, psicólogo y autor de *Un curso de emociones* (ed. Urano). **Vivir el presente requiere entrenamiento**». El miedo sano es necesario, gracias a este sentimiento, hemos sobrevivido desde la prehistoria; pero hay otro tipo de *vértigo*, ese que te hace imaginar cosas terribles, que es demoledor, te paraliza y te conduce a la desesperación, y esta siempre te hará elegir supervivencia, no felicidad. Bloquéalo y sustituye activamente esos pensamientos por otros que te hagan sentir fuerte.



La felicidad se entrena

Tú eres la prioridad

¿Te han enseñado desde que eras una niña a pensar antes en los demás que en ti misma? Abandona esta idea ya y empieza a practicar el egoísmo sano. Aunque todavía no te hayan dado un Nobel, admírate profundamente y deja de priorizar la vida de otros, sus ilusiones y expectativas, sus problemas. El psicólogo canadiense Jordan Peterson, afirma que «las mujeres son, por lo general, más amables que los hombres y sufren exceso de impulsos de compasión». **Di lo que sientes y no intentes estar ahí siempre para todos**. Ser amable está muy bien, pero hasta un límite, hasta que te hace daño.

Pensar en los demás está bien, pero un 'egoísmo sano' te ayudará a dar a tus ilusiones la importancia que merecen

La ley del 80/20

Wilfredo Pareto, economista y sociólogo italiano, observó que sólo el 20% de sus compatriotas poseían el 80% de la riqueza del país y decidió que esta tabla se podía aplicar a cualquier área. Pregúntate qué 20% de tu día a día te produce el 80% de tu felicidad y, al revés, qué te causa una apabullante tristeza. ¿Lo tienes identificado? **Concéntrate en potenciar ese 20% de tu vida que te hace dichosa** (relaciones prometedoras, amistad, ocio, diversión, proyectos, ejercicio...) y deshazte del otro. Como dice Pablo Claver, conferenciante y CEO de la consultora Aeía, «ser feliz es una decisión de vida. Intento registrar conscientemente todos los buenos momentos del día y no ir con el piloto automático puesto».