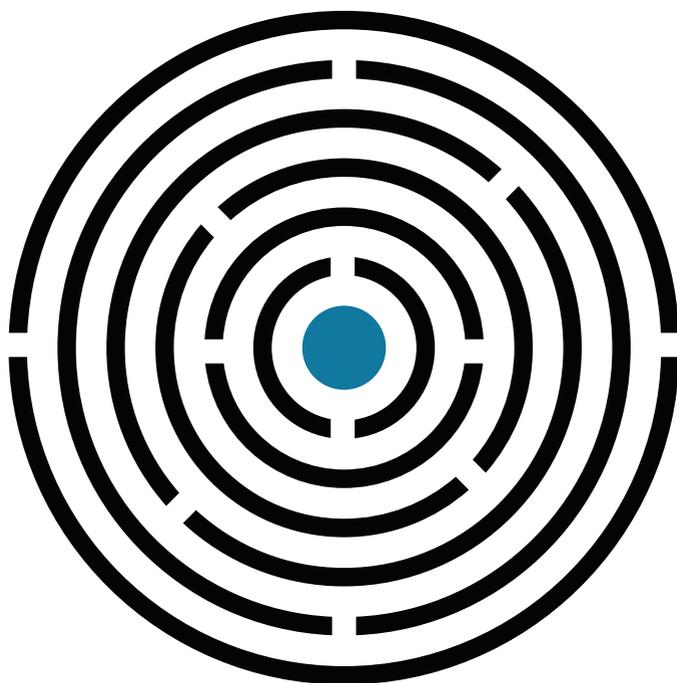


LOS 13 MANUSCRITOS DE LA FELICIDAD

Xavier Payà Pujadó



NIVEL INICIACIÓN DEL PMBP®
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)

INSTITUTO DEL BIENESTAR

**LOS 13 MANUSCRITOS
DE LA FELICIDAD**

XAVIER PAYÀ PUJADÓ

SE AUTORIZA DESCARGAR VARIAS COPIAS DE ESTE LIBRO PARA EL MISMO USUARIO,
PERO SE RUEGA NO DIFUNDIRLO A USUARIOS DIFERENTES.

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar (IDB) IGlobal JPPI, S.L.

Gran Via de les Corts Catalanes 392, 5, 2, 08015 Barcelona

Número de asiento en el Registro de la Propiedad Intelectual: 02 / 2011 / 3128

Diseño y maquetación: Angello Zamudio

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrito de los titulares de la propiedad intelectual, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

ÍNDICE

Introducción	1
Manuscrito del primer camino de la felicidad	5
Manuscrito del segundo camino de la felicidad	10
Manuscrito del tercer camino de la felicidad	22
Manuscrito del cuarto camino de la felicidad	31
Manuscrito del quinto camino de la felicidad	33
Primer manuscrito de las necesidades	35
Segundo manuscrito de las necesidades	39
Tercer manuscrito de las necesidades	44
Cuarto manuscrito de las necesidades	46
Quinto manuscrito de las necesidades	50
Sexto manuscrito de las necesidades	52
Séptimo manuscrito de las necesidades	54
Octavo manuscrito de las necesidades	59
Cómo aplicar “Los 13 manuscritos de la felicidad”	62

INTRODUCCIÓN

La mejora de la felicidad se resume en 17 secretos: la Doble Esencia de la Felicidad, la Doble Causa de la Felicidad, los 5 Caminos de la Felicidad y los 8 Manuscritos de las Necesidades.

La Doble Esencia de la Felicidad consiste en la llamada Satisfacción Vital y en el llamado Bienestar Emocional. La Satisfacción Vital es lo satisfechos que estamos con nuestra vida, es decir, lo que responderíamos si nos preguntasen ¿cómo estás de contento con tu vida? En cambio el Bienestar Emocional es lo bien o mal que nos sentimos, es decir, lo que responderíamos a la pregunta ¿cómo te sientes?

La Doble Causa de la Felicidad consiste en los Pensamientos y las Emociones, ya que éstos son los que hacen que nos sintamos bien o mal en cada momento. Los Pensamientos son los que hacen que nuestra Satisfacción Vital sea alta o baja y las Emociones son las que provocan nuestro Bienestar Emocional. Los Pensamientos son las palabras y conceptos con las que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar.

En cambio, las Emociones es todo aquello que sentimos, como estar alegre o triste, amar u odiar, sentir gracia o estar enfadado. También existen otro tipo de sensaciones que no son propiamente emociones, como estar tranquilo o nervioso, desear algo, disfrutar de una comida o tener un dolor en el pie, pero para simplificar llamaremos a todo lo que suponga sentir Emociones o Sensaciones.

Pensamientos y Emociones están muy relacionados, ya que nuestras Emociones dependen en gran medida de nuestros Pensamientos y éstos a su vez están influidos por las primeras. Los Pensamientos y Emociones agradables son los que nos hacen ser felices y los desagradables son los que nos hacen infelices.

Se consigue tener Pensamientos y Emociones agradables y librarse de los desagradables siguiendo los 5 Caminos de la Felicidad, que son entrenar la Conciencia, los Pensamientos, las Emociones, las Expresiones Corporales y las Conductas. Estos 5 Caminos se siguen al mismo tiempo y todos ellos se componen de una doble vía, es decir, que se subdividen en dos vías a seguir al mismo tiempo.

El Primer Camino consiste en el Entrenamiento de la Conciencia. La conciencia o mente consciente es aquello de lo que nos damos cuenta, aquello a lo que dirigimos nuestra atención. Nosotros vemos, escuchamos, olemos, saboreamos, pensamos, sentimos y hacemos muchas

cosas, pero sólo nos damos cuenta de algunas de ellas y a veces lo hacemos a medias. Cuando notamos algo, somos conscientes de ello, mientras que cuando por nuestra mente o nuestro cuerpo sucede algo de lo que no nos damos cuenta o no de forma plena ello sucede de forma inconsciente o semiinconsciente.

La conciencia se entrena aprendiendo a desarrollarla, siendo conscientes de nuestra experiencia en el momento presente y prestando atención a lo que decidamos en cada momento. Ello podemos conseguirlo siguiendo una doble vía: hacer sesiones para entrenar la conciencia y vivir con conciencia.

Las sesiones para entrenar la conciencia consisten en tomar un tiempo en el que nos dediquemos sólo a ejercitar la conciencia focalizada y la no focalizada. La conciencia o atención no focalizada consiste en dirigir nuestra atención hacia lo que sucede dentro de nuestra mente tal como va viniendo en cada momento, de modo que nos demos cuenta de la forma más completa posible de todo lo que pasa dentro de ella: lo que pensamos, lo que sentimos, lo que oímos, los recuerdos que nos vienen... todo lo que va viniendo a nuestra mente.

Las sesiones para entrenar la atención focalizada consisten en dedicar un tiempo a que nuestra conciencia se concentre sólo en una cosa, como la respiración, un sonido, una imagen, una llama, una palabra o una frase que repetimos continuamente.

Vivir con conciencia es cuando aplicamos lo anterior a toda nuestra vida, viviendo en el momento presente y ejerciendo un alto control sobre nuestra mente.

Si se practica lo anterior de forma regular a lo largo de bastante tiempo, cada vez nos sentiremos más tranquilos, serenos y felices. Las personas que han dedicado muchas horas durante años a hacer esto han alcanzado un gran nivel de bienestar y calma interior. Si tenemos dudas de que ello sea verdad, podemos probarlo por nosotros mismos.

Además, entrenar la conciencia permite darse cuenta de todo lo que sucede en nuestra mente, de nuestros diferentes pensamientos, emociones, expresiones corporales y conductas, lo cual será la base para llevar a cabo el resto de entrenamientos.

El segundo Camino es el Entrenamiento de los Pensamientos. Éstos son una de las dos grandes causas de nuestro bienestar y controlando éstos podemos en gran medida controlar nuestra felicidad. Controlar nuestros pensamientos requiere una ejercitación, que para que dé resultados necesita cierto tiempo. Ese entrenamiento consiste en seguir una doble vía: por un lado, cultivar los pensamientos agradables y, por otro, reducir los desagradables.

El tercer Camino es el Entrenamiento de las Emociones, que consiste en seguir otra doble vía. Por un lado, la vía de cultivar las emociones agradables, como la serenidad, el amor o la alegría. Por otro lado, la vía de reducir o eliminar las emociones desagradables, como el miedo,

el enfado, el odio o el sentimiento de valer poco.

El cuarto Camino es el Entrenamiento de las Expresiones Corporales, que consiste en seguir la doble vía de tener una expresión corporal positiva y una expresión facial también positiva. Tener una cara positiva consiste en sonreír y tener el rostro sereno, mientras tener un cuerpo positivo consiste básicamente en tenerlo relajado, ir razonablemente erguido y respirar de forma profunda. Estas expresiones corporales positivas contribuyen también a que seamos felices.

El Quinto Camino es el Entrenamiento de las Conductas, que consiste en seguir, por un lado, la vía de vivir conforme a lo que somos y, por otro lado, la vía de aprender aquellas conductas que nos hacen sentir bien, tanto a corto como a largo plazo, y en ponerlas en práctica.

También están los 8 Manuscritos de las Necesidades. De forma natural, desde que nace una persona tiene una serie de necesidades en su vida. Son esos deseos que de forma instintiva surgen desde nuestro interior más profundo y que cuando los satisfacemos nos sirven para sobrevivir y perpetuarnos a través de nuestros descendientes, como la necesidad de comer, de beber, de dormir, de aprender, de trabajar en algo que nos gusta, de tener sexo o de cuidar de nuestros hijos.

Para ser feliz conviene gestionar adecuadamente dichas necesidades, a través también de una doble vía: cubrir aquellas necesidades que decidamos cubrir y estar a gusto y en paz con aquellas necesidades que no decidamos o no podamos cubrir. En estos 8 Secretos se ve cómo se aplica lo explicado en los 5 Caminos de la Felicidad a las diferentes necesidades y áreas de nuestra vida.

Los 7 Tipos de Necesidades son las necesidades generales, las del cuerpo, las de la mente, las de acción y de recuperación, las de relación con nosotros mismos, las de relación con los demás y las de relación con nuestro entorno.

Conocer en profundidad estos secretos no es algo rápido, pues requiere una dedicación para aprenderlos y asimilarlos y sobre todo para ponerlos en práctica. Para que funcionen de verdad se necesita practicarlos una y otra vez a lo largo del tiempo, incluso de años. Pero puede ser algo fácil si se hace poquito a poquito. Además, se pueden ir viendo resultados graduales desde el primer mes de entrenamiento, aunque no hay que desmoralizarse si a veces sentimos que tenemos retrocesos, ya que éstos son normales.

La clave de los 17 Secretos de la Felicidad es aplicarlos una y otra vez con dedicación y constancia. En el tema de la felicidad no existen atajos. Los que perseveren son los que finalmente conseguirán optimizar de verdad su bienestar personal.

Todos partimos de una especie de nivel medio de la felicidad, que es diferente para cada persona. Cuando nos suceden cosas positivas nuestro bienestar sube temporalmente por encima

de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo volvemos a nuestro nivel normal, y lo mismo sucede cuando tienen lugar situaciones negativas. Cuanto más tiempo dediquemos a nuestro entrenamiento para el bienestar, más aumentaremos nuestro nivel medio de felicidad, menos mal nos sentiremos cuando nos sintamos mal y más felices seremos cuando nos sintamos bien.

MANUSCRITO DEL PRIMER CAMINO DE LA FELICIDAD

RELATIVO AL ENTRENAMIENTO DE LA CONCIENCIA

Entrenar la conciencia consiste en ser conscientes de nuestra experiencia en el momento presente, controlando a nuestra voluntad a qué dirigimos nuestra atención en cada momento. Se compone de una doble vía: por un lado, realizar sesiones en que nos dedicamos sólo a entrenar la conciencia y, por otro lado, vivir con conciencia. Dicho entrenamiento, además de hacernos sentir bien, nos permite conocer nuestro complejo mundo interior del que depende nuestro bienestar. Es muy conveniente para nuestro bienestar que seamos conscientes de ese mundo interior lo más plenamente que podamos y hacerlo durante buena parte del día.

Una de las dos vías del Primer Camino es llevar a cabo sesiones en que nos dediquemos sólo a entrenar la conciencia focalizada y la no focalizada. Entrenar la conciencia o atención no focalizada consiste en observar todo lo que pasa por nuestra mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, emociones, deseos, recuerdos, las imágenes mentales que nos vienen de nuestro interior, las que nos vienen del exterior, los sonidos, aromas, sensaciones corporales, las zonas de nuestro cuerpo y nuestra mente donde sentimos tensión y en general todo aquello que forme parte de nuestra experiencia y percibamos o notemos. Es como si viésemos la representación teatral de lo que sucede en nuestra cabeza y nuestro cuerpo.

Nos quedamos observando todo ello. Si nos es útil para quedarnos en un estado de observador pasivo, cuando pensamos algo podemos decir mentalmente “pienso”, cuando sentimos algo podemos decir “siento”, si recordamos algo, podemos decir “recuerdo” y así con todo lo que pase por nuestra mente. Observamos nuestros pensamientos y emociones y al observarlos tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven. Nuestra mente es como un río. La conciencia sería el agua y nuestros pensamientos y emociones serían los diferentes tipos de troncos, plantas, hojas, tierra y otras cosas que vienen y van, pasando temporalmente por la superficie del agua, pero el agua siempre permanece allí, transparente y sin contenido.

Sin duda, con frecuencia vendrán pensamientos que no deseamos y tendremos sensaciones que no queremos. Todo eso es natural. Simplemente lo observamos y dejamos que pase. También es normal e inevitable que sin darnos cuenta dejemos nuestro estado de conciencia no focalizada para quedarnos absorbidos por nuestro pensamiento normal y corriente. Cuando nos demos cuenta de ello, sencillamente observamos lo que ha sucedido y dejamos que pase el pensamiento.

Es también natural que nos parezca aburrido, que nos pongamos nerviosos, que estemos incómodos o que no sintamos mal, sobre todo al principio, pero si perseveramos cada vez nos iremos sintiendo mejor. Podemos aceptar ese malestar y observarlo. De hecho, si sentimos picor o alguna molestia en alguna parte del cuerpo es preferible limitarnos a sentirla y a dejar que pase.

Se trata de aceptar todo lo que sucede en nuestro interior, tanto si nos gusta como si no, con una actitud de no juzgarlo, de paciencia y de dejar ir, siendo observadores del momento presente sin querer mejorarlo, a diferencia de lo que solemos hacer habitualmente. Se trata de tener compasión con lo que sentimos y pensamos y confianza en nuestros instintos y sentimientos profundos. Cuanto más practiquemos el entrenamiento de la conciencia más iremos desarrollando estas actitudes, que nos serán muy útiles en la vida en general para mantenernos serenos con independencia de lo que suceda en nuestro exterior o nuestro interior.

No conviene tener una actitud de esfuerzo para conseguir el objetivo de hacerlo bien, sino de simplemente ser, existir y observar. Si nos esforzamos y luchamos por hacerlo correctamente o conseguir sentirnos bien dejamos de tener la actitud adecuada para entrenar la conciencia. Cuanto más pasiva sea nuestra actitud, mejor.

Las sesiones de conciencia focalizada consisten en concentrar nuestra atención en un objeto concreto, que puede ser interno, como nuestra respiración, una expresión que repetimos continuamente o las zonas tensas de nuestro cuerpo; o externo, como una imagen, un punto, un paisaje, una música, una actividad, cualquier elemento en que nos podamos focalizar o en general todo lo que observemos a nuestro alrededor.

Podemos concentrarnos en la sensación de respiración, prestando especialmente atención a cómo se llena nuestro abdomen de aire y cómo se vacía y la sensación que ello nos causa.

También podemos concentrarnos en afirmaciones y visualizaciones. Las afirmaciones son simplemente palabras o frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Una afirmación en forma de palabras consiste en decirnos mentalmente una palabra o palabras que representan una situación positiva, como pensar en la idea de felicidad, de tranquilidad, de calma, de seguridad, de amor, de buenas relaciones o lo que sea.

Una afirmación en forma de frases consiste en usar frases que relatan una situación positiva, como “me amo, me acepto y me apoyo” o “me alimento de forma sana y equilibrada”. Es preferible que estas frases estén en primera persona del singular y en presente, como si lo que afirmamos sucediese en el presente, aunque todavía no tenga lugar. O sea, es mejor decir “estoy seguro y a salvo” que “estaré seguro y a salvo”. Asimismo, se afirman en positivo y no en negativo. Si lo que deseo es sanarme, en vez de afirmar “dejo de estar enfermo” es preferible afirmar “estoy sano y vital”. Podemos concentrarnos en diferentes palabras o frases que se nos vayan ocurriendo, incluso mezclándolas con visualizaciones, o bien elegir una sola palabra o

una frase y repetirla una y otra vez.

Las visualizaciones consisten en imágenes que nos creamos mentalmente, intentando imaginarlas como si fuesen reales, de la manera más detallada y vívida posible. Puede ser la imagen de algo que hayamos visto alguna vez en el pasado, como un paisaje, un cuadro o una experiencia que nos encantó, o bien las situaciones que queremos que se hagan realidad en el futuro, como visualizarnos habiendo desarrollado la habilidad de ser feliz. También puede consistir en imaginarnos a nosotros mismos con emociones que queremos vivir en el momento presente, como visualizar que estamos eufóricos.

Concentrarnos en estas imágenes y afirmaciones son la base de parte de las técnicas que vamos a usar en los diferentes Manuscritos. Cuando se trata de situaciones futuras que queremos que se hagan realidad, al construirlas mentalmente esas situaciones, ya sea con afirmaciones positivas, con imágenes o preferiblemente con ambas, la construcción mental de nuestra realidad que deseamos gana fuerza si le añadimos sentimiento, si sentimos la satisfacción que da vivir esa situación.

Asimismo existe la posibilidad de concentrarnos en un objeto externo, como una llama, una imagen, un paisaje o un punto fijo, así como de concentrarnos en una música o un sonido.

Otra variante es concentrarnos en una actividad. En la concentración en el caminar nos concentramos en nuestros pasos, en el contacto de nuestro calzado con el suelo, en la cadencia del caminar, en las sensaciones en nuestros pies. En la concentración en la comida nos concentramos en el acto de comer, en los sabores, en las sensaciones gustativas, en el aroma y textura de la comida, en la masticación, en el contacto de la comida con nuestra boca y nuestro paladar. También podemos concentrarnos en alguna actividad mecánica, como lavar los platos.

Conviene asimismo practicar de vez en cuando la concentración que consiste en observar lo que hay a nuestro alrededor. Para ello, nos puede ser útil describir mentalmente con palabras lo que vamos observando.

Es conveniente ir variando de tipo de concentración. Podemos elegir un tipo diferente según lo que hagamos en cada momento o lo que más nos apetezca.

Cuando intentamos concentrarnos en algo inevitablemente y con bastante frecuencia nuestra mente empieza a divagar con pensamientos, emociones u otras distracciones. Cada vez que nos suceda eso, simplemente tomamos conciencia de ello, dejamos que pase y volvemos a dirigir nuestra atención al objeto de la concentración. No se trata de esforzarse en concentrarse en el objeto en cuestión, sino que consiste en una concentración relajada y sin forzar.

Cuando nos vengan pensamientos o distracciones, no conviene ni aferrarse a ellos ni esforzarse en rechazarlos, sino simplemente dejarlos marchar y volver suavemente pero con

firmeza a observar el objeto de la concentración, dejando que aquellos vengan y se vayan. De hecho, el tomar conciencia de esos inevitables pensamientos y emociones nos es útil para ir conociendo nuestro mundo interior. Con todo, con el tiempo iremos reduciendo sustancialmente el número de pensamientos, lo que supondrá un descanso y una relajación para nuestra mente. Además, al eliminar buena parte de nuestros pensamientos desagradables ello tendrá también como consecuencia la eliminación de buena parte de las emociones desagradables.

El otro carril de la doble vía es vivir con conciencia o vivir conscientes, es decir, prestando atención a nuestra mente, a nuestro cuerpo, a lo que hacemos y a lo que nos rodea, aplicando la conciencia no focalizada y la focalizada a nuestro día a día, de forma que vivamos en el momento presente y que tengamos un alto nivel de control sobre nuestra mente.

Cuando hayamos asimilado la práctica de la conciencia no focalizada, de lo que se trata es de aplicarla a nuestra vida real, de forma que mientras hacemos nuestra vida en paralelo vamos observando lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

Aunque trabajemos o realicemos otras actividades, podemos hacerlo en ese estado de conciencia no focalizada, estando por un lado con una actitud activa más o menos concentrada en nuestro trabajo o actividad y por otro lado con una actitud pasiva observando lo que pensamos y sentimos. Con el tiempo posiblemente podamos tener una sensación como si nos desdoblásemos en dos “yos”: un “yo activo” que se ocupa de los diferentes asuntos que llevamos a cabo durante el día y un “yo pasivo” que se limita a observar a ese “yo activo”.

Podemos empezar por poco rato para ir pasando gradualmente a permanecer más tiempo en ese estado, hasta que lleguemos a desarrollar la capacidad de vivir con conciencia no focalizada buena parte del día. Sin embargo, no siempre podremos estar en ese estado, ya que cuando tengamos nuestra conciencia altamente concentrada en algo concreto, como los momentos en que practiquemos la conciencia focalizada o en que estemos absortos en una actividad que nos encante, no podremos al mismo tiempo prestar mucha atención a lo que sucede en nuestra mente, sino que estaremos más o menos concentrados en esa cosa concreta.

Es conveniente llegar a estar la mayor parte del tiempo o bien en estado de conciencia no focalizada o bien en estado de conciencia focalizada, siendo dueños de nuestra mente y decidiendo en cada momento nuestro estado de conciencia.

Cuando no controlamos nuestra conciencia y no la centramos en nuestra experiencia presente nos solemos dejar arrastrar por los pensamientos que nos vienen a nuestra mente como el que se deja arrastrar por la corriente del río, divagando, lamentando cosas pasadas y preocupándonos o fantaseando con el futuro, entre la esperanza y la duda de que el futuro sea como nosotros queremos, entre el miedo a que se repitan en el futuro cosas que nos desagradaron en el pasado y el deseo de que se repitan cosas que nos gustaron, con abundantes pensamientos de todo tipo que con frecuencia nos hacen sentir mal. En cambio, vivir en el momento presente, en el aquí

y el ahora, nos hace sentir mejor.

Vivir con conciencia puede transformar nuestra vida e incluso el funcionamiento de nuestra mente, volviéndonos unas personas calmadas y tranquilas. Aunque una parte de nosotros experimente dolor, tensión, turbulencias interiores o lo que sea, habrá otra parte de nosotros que permanecerá serena, observando indiferente. Sin cambiar nada que suceda en nuestra vida, el simple hecho de vivirla con conciencia puede cambiar nuestra relación con todo lo que experimentemos, a un nivel profundo. Para conseguir este nivel de transformación profundo se requieren muchas horas de práctica, pero esta inversión de tiempo merece la pena si queremos vivir nuestra vida con el máximo nivel de bienestar.

Como es relativamente fácil salir de ese estado de conciencia, podemos crearnos algún tipo de señal que nos recuerde permanecer en el mismo, que puede ser una marca en un objeto que veamos con frecuencia, como un anillo o una pulsera, de forma que cada vez que lo veamos nos acordemos de permanecer en este estado.

Leer este Manuscrito las veces que sean necesarias hasta que hayamos asimilado todo su contenido y poner en práctica las 2 vías durante un mínimo de 50 horas: 7 horas de sesiones de conciencia no focalizada, 3 horas de sesiones de conciencia focalizada de diferentes tipos y 40 horas de vivir con conciencia.

MANUSCRITO DEL SEGUNDO

CAMINO DE LA FELICIDAD

RELATIVO AL ENTRENAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS

La mayor parte de nuestro bienestar y de nuestro malestar suele estar provocado por los pensamientos que tenemos. Los pensamientos agradables nos hacen sentir bien y los desagradables nos hacen sentir mal. Para ser felices necesitamos tener pensamientos realistas y principalmente positivos y agradables. Ello podemos conseguirlo con un entrenamiento de los pensamientos, que se compone de una doble vía. La primera vía consiste en cultivar los pensamientos agradables, teniendo abundantes pensamientos positivos que se correspondan con la realidad. La segunda consiste en reducir los desagradables, combatiendo los pensamientos negativos irracionales que no se correspondan con la realidad.

Del mismo modo que los alimentos nutritivos son fundamentales para nuestro bienestar corporal, los pensamientos agradables también son fundamentales para nuestro bienestar mental. Cuantos más pensamientos agradables tenemos, más emociones agradables sentimos y más felices somos. Si vemos la botella de vino medio llena seremos más felices que si la vemos medio vacía. Este entrenamiento de los pensamientos agradables se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra orientada al futuro.

Por un lado, es muy conveniente para nuestro bienestar que pensemos y que nos sintamos agradecidos por todas las cosas positivas que hay en nuestra vida, presentes y pasadas, que frecuentemente son muchas. Algunas pueden parecer elementales, pero merecen ser valoradas y agradecidas, como tener comida, bebida o aire. Conviene valorar si podemos caminar, usar nuestras manos, ver, oír o hablar, si nuestros pulmones funcionan bien, si nuestro corazón también lo hace y así con el resto de órganos.

Podemos valorar si tenemos familiares o amigos que nos quieran o personas con las que nos llevemos bien, así como apreciar las cualidades que nos gustan de los que nos rodean. Conviene sentirnos agradecidos por todos los conocimientos y cultura que hemos adquirido, si tenemos un trabajo y si podemos realizar una actividad que nos haga sentir útiles y usar nuestras capacidades. Podemos agradecer también si tenemos una vivienda en que vivir y valorar todas aquellas necesidades que tengamos total o parcialmente cubiertas, así como todos los avances en el entrenamiento que estamos siguiendo para la mejora de nuestro bienestar.

Si pensamos en todas las cosas positivas y buenas que hay en nuestra vida la lista se puede

hacer muy larga. Para tomar verdadera conciencia de lo afortunados que somos nos podemos imaginar cómo sería nuestra vida si no tuviésemos cada una de esas cosas positivas, comparando nuestra situación actual con situaciones menos favorables.

Podemos sentirnos agradecidos también por todas las cosas buenas que nos han ocurrido en el pasado: las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido, la gente que se ha portado bien con nosotros. Recordamos y revivimos como si fuesen actuales los buenos momentos y las buenas experiencias que tuvimos en el pasado. Podemos remontarnos hasta nuestra infancia. Si hacemos memoria descubrimos que son muchos. En la medida de lo posible decidimos estar satisfechos y contentos con lo que tenemos. Pensamiento a pensamiento, gotita a gotita nos vamos creando un esplendoroso lago de satisfacción y felicidad.

Es muy útil poner esa lista de cosas agradables por escrito y completarla o recordarla cada día, como mínimo durante 10 minutos. No hace falta que trabajemos esa lista todos los días, sino que también nos sienta bien que algunos días que nos apetezca pensemos en cosas positivas que se nos vayan ocurriendo de una forma más flexible y libre. Al mismo tiempo conviene una cierta moderación en el tiempo dedicado a esto, ya que una de las claves de la felicidad es no pensar más de lo razonable y dirigir nuestra atención al momento presente, dedicándonos a observar más que a pensar.

Es aconsejable que dediquemos más tiempo a pensar en lo positivo presente y pasado que en las cosas positivas que queremos que nos sucedan en el futuro, pero también es bueno para nuestro bienestar que nos focalicemos en lo positivo futuro con optimismo. Para ello, nos conviene hacer dos trabajos: uno a corto plazo y otro a largo plazo.

El trabajo a corto plazo consiste, por un lado, en pensar cada mañana después de levantarnos en cosas que nos gustan que vamos a hacer a lo largo del día de hoy, como comer algo que nos apetezca, hacer en nuestro trabajo algún tipo de tarea con la que disfrutamos, tener algún entretenimiento que nos agrade, hacer nuestro entrenamiento diario para el bienestar o lo que sea, así como planificar y decidir hacer cosas que nos motiven y con las que disfrutamos.

Por otro lado, nos conviene también pensar de vez en cuando en cosas agradables que con una probabilidad alta haremos o nos sucederán en las próximas semanas o en los próximos meses, como visitar un lugar que nos haga ilusión, ver a alguien que nos apetece o lo que sea, así como buscar este tipo de situaciones que nos gustan, planificarlas y organizarlas con antelación y pensar en ellas de vez en cuando.

El trabajo a largo plazo consiste en crearnos una visión del tipo de vida altamente satisfactoria y feliz que queremos para nosotros en un futuro más lejano, dentro de unos años, y pensar en ella de vez en cuando. Concretar esta vida futura en una visión significa construirla mentalmente una imagen en que nos vemos a nosotros mismos viviendo de esa manera como si fuese en el presente, imaginándonos esa vida soñada y sintiéndola como si fuese realidad en

la actualidad. Podemos sentir el placer y la satisfacción que supone vivir de esa forma.

Somos libres de elegir la visión de la vida satisfactoria que queremos tener, aunque hay un dicho muy inteligente que dice: «cuidado con lo que desees, porque puede hacerse realidad». Para ser felices es conveniente que nuestra visión cumpla dos requisitos. El primero es que sea realista y el segundo es que esté en línea con nuestro bienestar más que con sueños o deseos que no son importantes para nuestra felicidad real.

Somos libres de imaginarnos con más dinero o más delgados o lo que sea que nos haga ilusión conseguir al cabo de cierto tiempo. De hecho, imaginar cosas positivas que creemos que podemos conseguir hace que entre información positiva en nuestra mente que nos hace sentir bien y, por otra parte, el hecho de imaginarlo contribuye a que se haga realidad.

Pero además de todo ello nos podemos visualizar también al cabo de cierto tiempo habiendo acumulado muchas horas de entrenamiento en nuestro bienestar personal y habiéndonos convertidos en unos expertos en la habilidad de ser feliz, sintiéndonos bien con una cierta independencia de lo que nos suceda, ya que esto segundo contribuirá más a nuestra felicidad que deseos que nos hacen ilusión y nos darán satisfacción si los conseguimos, pero que por sí solos no son garantía de bienestar.

Nos podemos visualizar cómo controlamos nuestra conciencia gracias a haber acumulado muchas horas en la práctica de la atención no focalizada, de la focalizada y de vivir con conciencia, cómo hemos desarrollado una gran capacidad para cultivar los pensamientos positivos y para gestionar los negativos y cómo tenemos una gran experiencia acumulada en generarnos emociones agradables y en eliminar o reducir las desagradables. Podemos visualizar cómo tenemos un gran dominio de nuestras expresiones corporales, que son positivas, así como mucha experiencia acumulada en entrenar nuestras conductas, teniendo aquellas pautas de comportamiento que nos hacen sentir bien a corto y largo plazo. Podemos imaginar también cómo tenemos cubiertas aquellas necesidades que decidamos cubrir y estamos en paz con aquellas que no estén cubiertas.

Visualizamos cómo gracias a todo ese trabajo que hemos hecho en nuestra vida tenemos un nivel alto de satisfacción vital y de bienestar emocional. Nos vemos con una vida autorrealizada y plena, así como serenos, tranquilos, a gusto y felices con cierta independencia de nuestras circunstancias externas. También conviene que imaginemos que ayudamos a los demás a que también sean felices, ya que el hecho ser altruistas y orientarnos a los demás contribuye tanto a la felicidad de los demás como a la nuestra propia.

Al dedicar tiempo a tener pensamientos positivos sobre el futuro, éstos no sólo nos hacen sentir bien, sino que tienden a hacerse realidad, pues nuestro cerebro, nuestras decisiones y nuestros actos se orientan a ellos. Si queremos conseguir algo es muy conveniente ponerse manos a la obra con mucha perseverancia y para ello necesitamos un tipo de combustible que

se llama motivación, ilusión, pasión y optimismo. Al focalizarnos en el resultado positivo que deseamos alcanzar en el futuro mediante visualizaciones y afirmaciones y al sentirnos como si ya lo hubiésemos conseguido ello nos motiva a actuar y perseverar. Cuanto más optimismo y fe tengamos en nuestra visión y más la sintamos como si ya estuviese realizada, más motivados estaremos y más perseveraremos hasta conseguirla, pues ya estamos empezando a disfrutar de esa situación positiva y eso nos motiva.

Al mismo tiempo, nos conviene mantener nuestro optimismo dentro de la moderación y evitar ser ilusos. Sería maravilloso poder vivir en un mundo de fantasía en el que todo saliese como a nosotros nos gustase, pero nuestro mundo terrenal no es así. Para evitar o reducir una futura desilusión y decepción, podemos contemplar la posibilidad de que no consigamos algunas de las cosas a las que aspiramos y prepararnos psicológicamente para dicha posibilidad, tomando conciencia de que si no lo conseguimos no pasa nada y de que la vida casi siempre continúa.

También es conveniente evitar hacerse expectativas concretas. Podemos tener una visión a largo plazo, así como marcarnos unas metas realistas a conseguir algún día y tener fe en que probablemente las lograremos, pero no sabemos exactamente ni cuándo lo conseguiremos ni qué obstáculos ni contrariedades nos encontraremos por el camino. Ni tan siquiera tenemos la certeza absoluta de que siempre lo consigamos. Por ello es mejor que no nos hagamos ideas preconcebidas sobre cómo evolucionarán los acontecimientos si no tenemos la seguridad absoluta.

Por otro lado, conviene pensar en el futuro sólo de vez en cuando, ya que para ser felices es importante vivir la mayor parte del tiempo en el presente, en el aquí y el ahora, focalizando nuestra mente en lo que pasa por la misma y en aquello que nos rodea ahora.

La segunda vía del Segundo Camino consiste en gestionar los pensamientos desagradables. Casi cada minuto de nuestra vida consciente experimentamos un auto-diálogo interno consistente en pensamientos en forma de palabras, imágenes y conceptos, aunque muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente. Se trata a menudo de frases con las cuales describimos e interpretamos el mundo que nos rodea.

Si nuestro monólogo interno se corresponde de forma más o menos precisa con la realidad, se puede decir que cumple su función de avisarnos de forma realista de las oportunidades y amenazas que existen para la satisfacción de nuestras necesidades y nuestra supervivencia.

Sin embargo, ese auto-diálogo suele ser en gran medida incorrecto, plagado de pensamientos irracionales desagradables o negativos que no se corresponden con la realidad, y ello es lo que genera la mayor parte de nuestro malestar, ya que ese tipo de pensamientos desagradables generan o amplifican nuestras emociones desagradables. Algunas de las consecuencias más típicas de estos pensamientos negativos irracionales son la ansiedad, la depresión, la rabia, la

culpa, la vergüenza, los celos, la baja tolerancia al malestar o el sentimiento de valer poco.

Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son sucesos externos que no nos gustan, como perder algo que valoramos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero en realidad eso no es así. Los sucesos externos o circunstancias son neutros y si nos afectan negativamente es porque entre esas circunstancias y nuestras emociones desagradables frecuentemente ha tenido lugar algún pensamiento desagradable que ha causado esas emociones desagradables.

Si frente a esos mismos sucesos o circunstancias aprendemos a reaccionar de forma más positiva sustituyendo los pensamientos desagradables por pensamientos más agradables o simplemente dándonos cuenta de que son simples construcciones mentales creadas por nuestra mente ello causará unas emociones más agradables. Todo está en nuestra mente.

La mayor parte de los pensamientos desagradables son irracionales, causando la mayor parte de nuestro sufrimiento. De hecho, nuestras emociones y otro tipo de emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser adecuadas al tipo de pensamientos que pasan por nuestra mente. Los que sí se equivocan con frecuencia son éstos, los cuales al hacer la realidad más negativa de lo que realmente es generan emociones desagradables acordes con esos pensamientos equivocados.

Las emociones serían como los caballos que tiran de un carro y los pensamientos como el conductor. Si en un tramo recto éste da un giro brusco a la derecha, los caballos y el carro se saldrán del camino, pero no porque fallen los caballos, los cuales no saben si la orden del conductor es buena o mala y se limitan a obedecer, sino porque falla el conductor.

Para limpiar nuestra mente de esos pensamientos desagradables erróneos que nos hacen sentir mal es conveniente que hagamos dos trabajos: el primero consiste en tomar conciencia de esos pensamientos y de las creencias que los causan y el segundo en sustituir dichas creencias y pensamientos desagradables por creencias y pensamientos más agradables.

Para deshacer un pensamiento desagradable irracional antes necesitamos tomar conciencia de su existencia, para lo cual tendremos que examinar todo pensamiento desagradable que transite por nuestra mente. Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son pensamientos automáticos, es decir, que no proceden de un razonamiento que hayamos realizado intencionadamente, sino que son pensamientos rápidos y breves en forma de palabras, conceptos o imágenes que nos vienen de forma involuntaria. Generalmente no somos conscientes de estos pensamientos, por lo que cada vez que nos sintamos mal es conveniente observar qué es lo que pasa dentro de nuestra cabeza y tomar conciencia de toda idea y pensamiento que pase por ella en ese momento o justo antes de sentirnos mal.

Una vez hayamos detectado un pensamiento desagradable, el siguiente paso será descubrir

en qué medida es racional o irracional. Como la mayor parte de pensamientos desagradables suelen ser irracionales, podemos partir de la base de que se presume que es irracional hasta que se demuestre lo contrario. Podremos demostrar lo contrario si tenemos suficientes pruebas de que tal como está formulado el pensamiento se corresponde plenamente con la realidad.

El siguiente paso es descubrir cuál es la creencia irracional que hay detrás de ese pensamiento. Los pensamientos están motivados en gran medida por creencias procedentes de nuestro más profundo sistema de creencias, que son ideas que hemos tomado en algún momento de nuestra vida como verdades absolutas, generalmente como consecuencia de creencias o actitudes que hemos asimilado en nuestra infancia o adolescencia de nuestro entorno familiar y social o de experiencias que hemos vivido y que nos han marcado.

Para tomar conciencia de dichos pensamientos y creencias irracionales es muy recomendable que los etiquetemos en los 8 principales tipos de creencias y estilos de pensamiento irracionales típicos que constituyen un auténtico expolio para nuestro bienestar, en buena parte de los cuales probablemente hayamos caído todas las personas: el pensamiento alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el de intolerancia, el culpabilizador y el pensamiento social irracional.

El pensamiento alarmista, dramatizador o catastrofista se basa en la creencia irracional de que las situaciones que no nos gustan son horrosas o alarmantes, cuando en realidad son simplemente desagradables o dolorosas, lo que provoca fantasías grandilocuentes de desastres, catástrofes, tragedias o fracasos. La irracionalidad consiste en que exageramos, magnificamos y catastrofizamos la realidad. Este tipo de creencias son sumamente venenosas, causando ansiedad y angustia.

Se puede dividir en dos formas de pensamiento muy relacionadas. Por un lado, está el pensamiento dramatizador del presente o del pasado, que se basa en la creencia irracional de que las situaciones actuales y pasadas que no nos gustan o gustaron son o fueron peores de lo que realmente son o fueron. Una expresión característica sería “horroroso” o “¡qué horror!”.

Por otro lado, está el pensamiento dramatizador del futuro, que se basa en la creencia irracional de que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de lo que realmente son, de que esas situaciones serán peores de lo que realmente serían si sucediesen y de que nuestras capacidades para afrontarlas son menores de lo que realmente son. Consiste en anticipar el futuro pensando en términos negativos, viendo amenazas y peligros por doquier. Una expresión característica sería «qué pasará si...». Para ser feliz conviene ir pasando de pensamientos alarmistas a simples avisos sobre amenazas reales.

El pensamiento de impotencia se basa en la creencia irracional de que somos víctimas de las circunstancias y de que por tanto poco o nada podemos hacer frente a ellas, de que no hay solución frente a las situaciones negativas. Una expresión característica sería “no puede hacerse

nada”. Este tipo de pensamiento es muy tóxico y nos hace sentir deprimidos.

El estilo de pensamiento de impotencia se divide en tres formas de pensamiento que están muy relacionadas: el de impotencia en el presente y el de desesperanza en el futuro y el victimista. El pensamiento de impotencia en el presente se basa en la creencia irracional de que estamos desvalidos e impotentes para mejorar nuestra situación actual, de que tenemos poco o ningún control sobre nuestra vida, estando totalmente a merced de los elementos.

La irracionalidad consiste en que siempre podemos hacer algo frente a una situación adversa. Incluso aunque no tuviésemos ningún tipo de control sobre nuestras circunstancias, tenemos un gran nivel de control sobre cómo reaccionamos interiormente frente a las mismas, es decir, sobre nuestra conciencia, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras expresiones corporales y nuestras conductas. Como mínimo, podemos intentar aceptar la situación. Frecuentemente supone una generalización por la que en base a algo que no sucede como queremos extrapolamos y llegamos a la conclusión de que no tenemos ningún control de forma general.

El pensamiento de desesperanza en el futuro se basa en la creencia irracional de que el futuro será negativo y de que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo, viendo unos nubarrones al fondo que vienen inexorablemente hacia nosotros. La irracionalidad está, además de lo dicho para el pensamiento de impotencia en el presente, en que generalmente no podemos predecir lo que sucederá en el futuro.

El pensamiento victimista o auto-compasivo consiste en creer, ya sea en algunas ocasiones puntuales a muy a menudo, que somos desafortunados, unos pobres desagraciados, en que tenemos mala suerte y en que merecemos compasión.

La irracionalidad consiste en que a todos nos suceden cosas que no nos gustan y que no podemos controlar, pero también cosas que sí nos gustan, que generalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desgraciados que somos. El concepto de “desgraciado” y de “pobrecito” son meras construcciones mentales y prueba de que es algo relativo es que una persona puede ser rica, sana y tener una pareja agradable e hijos cariñosos y sentirse desgraciada y otra puede no tener nada de lo anterior y sentirse afortunada.

El tercer estilo de pensamiento irracional es el exigente, que se basa en el dogma de fe de que las personas “deben” hacer las cosas o comportarse de una determinada manera, de que la vida “debe” ser de una determinada forma y que “debemos” ser competentes, perfectos, esforzarnos más, tener todo bajo control, ser los mejores o lo que sea. Una expresión característica sería “debería...”.

Estas creencias irracionales generan principalmente presión, ansiedad, estrés, agotamiento, deseos obsesivos, sentimiento de culpa, de valer poco, de desprecio o incluso de odio. Conforme nos vamos quitando este pesado lastre de encima y pasamos de pensar en términos de

“debería” a hacerlo en términos de “quiero”, “deseo”, “prefiero” o “decido” vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.

Otro tipo de pensamiento irracional es el pensamiento valorativo, que suele ir vinculado al pensamiento exigente y que es consecuencia de esa creencia tan extendida de que hay conductas, personas, situaciones, circunstancias, cosas o lo que sea que son “buenas” o “malas”, “mejores” o “peores”, “superiores” o “inferiores”, “virtuosas” o “miserables”, “admirables” o “despreciables”, “adecuadas” o “inadecuadas”, “que funcionan” o “que fallan”. Consiste en juzgarnos, valorarnos, evaluarlos, categorizarnos, criticarnos, compararnos y degradarnos a nosotros mismos, a los demás, a las situaciones o a lo que sea, viendo por doquier debilidades, fallos y limitaciones. Una expresión característica sería “soy reprobable” o “es reprobable”.

Este tipo de creencias irracionales son muy dañinas, causando emociones desagradables de rechazo, desprecio o incluso aversión hacia todo aquello que consideramos “malo”, “inferior”, “despreciable”, “pecaminoso”, “repugnante” o lo que sea, incluyéndonos a nosotros mismos. También daña las relaciones si juzgamos negativamente a los demás, lo cual nos hace sentir mal.

La irracionalidad de dichas creencias estriba en que desde un punto de vista objetivo y racional, las personas, conductas, circunstancias, animales u otros elementos de la naturaleza no son ni “buenos” ni “malos”, sino simples fenómenos de la naturaleza que se rigen por leyes de causa y efecto. Son neutros. Las valoraciones son simples construcciones mentales inventadas por la mente humana.

El quinto estilo de pensamiento irracional es el de dependencia, que se basa en esa creencia muy difundida que dice que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, la admiración, el ser perfectos, tener éxito, el tener un tipo de cuerpo determinado, tener determinados bienes materiales, conseguir alguna meta concreta, consumir alguna sustancia o lo que sea. Algunas expresiones características serían “necesito...”, “es muy importante” o “es fundamental”.

Esta creencia irracional genera deseos obsesivos, adicción, tensión y ansiedad y está muy relacionada con el pensamiento alarmista, ya que si creemos que algo es necesario, básico y esencial, como algo de vida o muerte, inconscientemente creemos que el no tenerlo es una amenaza, que es algo horroroso.

La irracionalidad consiste en que para vivir y ser felices realmente lo único que necesitamos son unas pocas cosas básicas, como algo de comida, agua, aire o respeto a nuestra integridad física. Puede haber otros elementos convenientes o preferibles, pero no son estrictamente necesarios. Asimismo, en el universo no hay nada que sea importante ni deje de serlo, sino que se compone de una cantidad inmensa de materia, energía y fenómenos relacionados entre ellos en forma de red en la que ninguno de sus componentes es relevante o destacable, sino un simple

elemento más que funciona en base a leyes de causa y efecto. El concepto de importancia o de esencial es una simple elaboración mental generada por nuestra mente.

El sexto tipo de pensamiento erróneo es el de intolerancia, que es consecuencia de la creencia irracional de que lo que no nos gusta o nos causa malestar es insoportable. Genera tensión, angustia, odio e intolerancia. La irracionalidad consiste en que consideramos como insoportable y angustioso algo que simplemente es desagradable, molesto, frustrante o doloroso. Una expresión característica sería “insoportable” o “es inaguantable”.

El séptimo estilo de pensamiento irracional es el culpabilizador y punitivo, que consiste en creer que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de una persona, grupo de personas u otra causa específica y que hay que castigar al culpable. Genera sentimiento de culpa o vergüenza, si creemos que nosotros somos culpables, o nos lleva a culpabilizar a otros, si creemos que los demás son culpables, provocando rabia, agresividad, hostilidad, desprecio o incluso odio.

La irracionalidad consiste en que las situaciones no son la consecuencia de una sola causa, sino de muchas. Detrás de cada fenómeno, sea deseado o no deseado, existen enormes cadenas de relaciones de causa y efecto. Una situación puede haber sido causada en parte por la conducta de alguien, pero ello sólo es una de las causas y además esa conducta ha sido provocada por otras causas que a su vez han sido provocadas por otras y así nos podríamos remontar hasta el origen del Universo. Por otro lado, puede ser beneficioso para la sociedad en su conjunto sancionar determinadas conductas abusivas, pero en sí ninguna ley del Universo dice que alguien deba ser castigado o que merezca un castigo.

Por último, está el pensamiento social irracional, que consiste en vernos a nosotros mismos y a los demás de forma diferente a como somos en realidad, a menudo como consecuencia de creencias que hemos asimilado en nuestro entorno familiar y social y de experiencias negativas que hemos tenido con alguien en concreto. Algunas de estas creencias son la aplicación de los 7 estilos de pensamiento antes explicados a nosotros mismos y a los demás, por lo que suelen afectar mucho a nuestro bienestar.

Un tipo de pensamiento irracional sobre nosotros mismos muy difundido es el egocéntrico, que está muy relacionado con el pensamiento de dependencia y que consiste en creer que somos muy importantes, que somos el centro del universo y que todo lo que se refiere a nosotros es importantísimo: las propiedades que creemos poseer, nuestras relaciones, lo que nos sucede, nuestros problemas, nuestros sufrimientos... Este egocentrismo es la causa de gran parte de nuestro malestar, haciendo que nos centremos en nosotros mismos y pensemos mucho en nuestros problemas y asuntos, propiciando miedos, apegos, deseos desagradables, tensión y otras sensaciones que nos hacen sentir mal.

La irracionalidad estriba en que lo que nosotros creemos que somos como máximo no es

más que un poquito de materia y energía que forma parte de la inmensidad de materia y energía que componen el universo, siendo cada uno de nosotros diminutos e insignificantes respecto a la totalidad. Comprender esto nos ayuda a dejar de preocuparnos, obsesionarnos y sufrir.

Otro tipo de pensamiento social irracional es el pensamiento del valor personal, que en realidad es una sub-categoría del pensamiento valorativo que nos hace sentir especialmente mal. Se basa en la idea de que unas personas tienen más valor que otras y que ese valor depende de nuestro estatus, nuestros logros, nuestras capacidades, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación de otras personas, el ser amado por otras personas o lo que sea. Esta creencia irracional daña nuestra autoestima y nuestras relaciones. La irracionalidad consiste en que desde un punto de vista objetivo las personas ni tienen “valor” ni lo dejan de tener, sino que somos unos seres vivos formados por materia que funcionan en base a relaciones de causas y efectos.

También está el pensamiento de desconfianza, que está muy relacionado con el pensamiento alarmista y que es consecuencia de la creencia irracional de que no podemos confiar en otras personas, por lo que es mejor mantener cierta distancia y evitar la intimidad. Este tipo de pensamiento genera ansiedad, soledad y afecta negativamente a las relaciones, lo que nos hace sentir mal. La irracionalidad está en que la realidad es que hay personas de todo tipo y en muchas de ellas sí se puede confiar y en otras no se puede confiar plenamente pero sí parcialmente, por lo que no es lógico sobre-generalizar. Si alguien nos trató mal ello no quiere decir que toda la gente que tengamos alrededor se pase todo el día tramando cómo maltratarnos. Parece más lógico y justo partir de una presunción de inocencia, hasta que se demuestre lo contrario.

Otras creencias irracionales sobre los demás son pensar que determinadas personas tienen pensamientos o sentimientos negativos hacia nosotros que en realidad no tienen, o que éstos son más negativos de lo que realmente son, creer que nos excluyen o rechazan cuando en realidad no es así o lo es en menor medida de lo que pensamos o creer que algunas personas o animales no sienten ni sufren, como si fuesen simples cosas.

Una vez hemos identificado nuestros pensamientos desagradables irracionales y las creencias en que se sustentan, el siguiente paso es desmontar éstas y sustituirlas por otras creencias racionales más positivas, lo que generará pensamientos más agradables, que a su vez generarán emociones más agradables, lo que aumentará nuestro bienestar y felicidad.

Para sustituir esas creencias necesitamos combatir las mediante una labor de racionalización y autocrítica con nuestra forma de pensar que consiste básicamente en tres tareas: (1) cuestionarnos las creencias con las preguntas adecuadas, (2) buscar todo tipo de pruebas que demuestren que la creencia negativa no se corresponde con la realidad y (3) descubrir en base a lo anterior las creencias lógicas y más positivas que sí se ajustan a la realidad.

Para llevar a cabo la labor de cuestionamiento podemos hacernos y contestarnos una serie de preguntas como: ¿está demostrado que esta creencia es cierta, siempre cierta, totalmente cierta y nada más que cierta, como 2 y 2 son 4?, ¿en qué se basa?, ¿cuál es la prueba irrefutable de ello?, ¿qué pruebas hay de que esta creencia es falsa o de que no siempre es cierta?, ¿he llegado a esta creencia razonando por mí mismo o procede de mi familia o la sociedad?, ¿de dónde sale exactamente esta creencia?, ¿sólo porque me lo hayan dicho en la familia, mis educadores, los sacerdotes o la sociedad o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?

La labor probatoria para desmontar una creencia irracional consiste en buscar hechos reales y verdaderos que prueben su falsedad total o parcial, para lo cual a veces será necesario buscar información. A menudo la raíz de nuestras creencias negativas está en que generalizamos de forma incorrecta a partir de algún hecho negativo que ha sucedido realmente de forma aislada, por lo que es fácil encontrar hechos positivos que demuestren que realmente lo negativo sólo es una parte de la totalidad y a veces una parte muy pequeña. Así, si creemos que somos un desastre nos conviene enumerar todas y cada una de nuestras capacidades, cualidades y aspectos positivos, de forma que desmontemos esa creencia tan negativa y exagerada.

Como consecuencia de la labor de cuestionamiento y probatoria al final llegamos a una conclusión racional que consiste en una creencia más positiva que sí se ajusta a la realidad. Para cada pensamiento automático irracional y negativo necesitaremos decirnos a nosotros mismos uno o varios pensamientos racionales y positivos, de forma que por un lado tendremos un auto-diálogo tóxico que nos hace sentir mal y en paralelo iremos creando un monólogo alternativo más agradable, el cual irá con el tiempo sustituyendo al primero. No se trata de auto-engañarnos, sino de tener creencias y pensamientos positivos que se correspondan con la realidad, basados en pruebas concretas y verdaderas. Es muy aconsejable hacer este trabajo por escrito.

Rechazar los pensamientos supersticiosos e irracionales y sustituirlos por otros racionales supone un esfuerzo, que nos conviene repetir una y otra vez, a veces durante meses o incluso años, pero gradualmente va dando sus resultados.

Una vez hayamos racionalizado repetidamente un pensamiento concreto durante un cierto tiempo, no es necesario combatirlo cada vez que aparezca de nuevo, sino que, si lo preferimos, podemos limitarnos a observarlo de frente, aplicando la conciencia focalizada. Sólo con ello se irá diluyendo tanto el pensamiento como las emociones que nos genera el mismo y cada vez nos vendrá menos a nuestra mente y con menos fuerza.

Algunas de esas creencias irracionales que nos hacen sentir mal se nos pueden enganchar a nosotros como garrapatas y cuesta que se suelten, pero a base de hacer una labor de racionalización a lo largo del tiempo se acaban soltando.

Para asimilar el contenido de este Manuscrito hay que practicar el cultivo de los pensamientos agradables durante un mínimo de 5 horas y la gestión de los pensamientos desagradables también durante un mínimo de 5 horas.

MANUSCRITO DEL TERCER CAMINO DE LA FELICIDAD

RELATIVO AL ENTRENAMIENTO DE LAS EMOCIONES

El camino para entrenar nuestras emociones se compone de una doble vía: cultivar en el día a día nuestras emociones agradables y gestionar las desagradables cuando vayan apareciendo. Las principales emociones agradables son 6: la serenidad, el amor, la alegría, la motivación y la ilusión, el placer de hacer lo que nos gusta y los placeres de los sentidos.

Desarrollar la serenidad y la relajación puede contribuir mucho a tener un tipo de bienestar emocional más o menos constante. La mejor manera a largo plazo de conseguirlo es entrenar la conciencia, tanto la focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia, siendo especialmente útil la conciencia focalizada en nuestras sensaciones de tensión.

Sin embargo, conseguimos todavía una mayor eficacia si además de lo anterior también ponemos en práctica la técnica que consiste en hacer afirmaciones y visualizaciones relacionadas con la relajación de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Así, si notamos algún punto de nuestro cuerpo que tengamos especialmente tenso, primero lo observamos y nos concentramos en él y luego visualizamos que lo descontraemos, que le aplicamos una aguja o varita que lo distienda o cualquier instrumento con el que nos sintamos cómodos. Si lo preferimos, podemos imaginarnos que damos un masaje en ese punto o que la tensión es un nudo que vamos deshaciendo. Podemos decirnos que aflojamos y soltamos, visualizando cómo el músculo se afloja, y si nos cuesta aflojar, podemos decir “sólo un poquito”.

También podemos concentrarnos en palabras como “calma”, “tranquilo”, “relájate”, “lento”, “suave”, “serenidad”, “quietud”, “sosiego”, “poco a poco”. Podemos visualizar un carro o un caballo que se va desacelerando gradualmente hasta que se para. Podemos elegir el tipo de afirmaciones y visualizaciones que prefiramos que sean efectivas para relajar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Muchas veces esto no da un resultado inmediato, pero acaba relajando al cabo de cierto tiempo, que en gran medida dependerá del grado de tensión o relajación que tengamos actualmente. Si realizamos lo anterior varias veces por semana, nos ayudará a que en vez de irse acumulando la tensión, se vaya manteniendo en niveles aceptables o incluso bajos.

Otra técnica eficaz para relajarnos es la respiración profunda que se explicará en el ma-

nuscrito que habla del entrenamiento de las expresiones corporales. Si ejercitamos todas estas técnicas de forma sistemática a lo largo de suficiente tiempo, modificaremos nuestra mente y nuestra personalidad, convirtiéndonos en personas más tranquilas, equilibradas y emocionalmente estables.

Cultivar el amor también puede contribuir en gran manera a tener una felicidad de tipo estable y duradero. El amor se desarrolla de dos maneras: cultivando el amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia los demás. Podemos trabajar el amor incondicional hacia nosotros mismos haciendo lo que se hace de forma instintiva cuando alguien ama: físicamente o mentalmente nos abrazamos, nos besamos, nos acariciamos y nos decimos que nos queremos, que nos valoramos y nos aceptamos tal como somos, incluyendo esas cosas que menos nos gustan de nosotros.

Me digo que para mí soy maravilloso y que me apoyo incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Hago todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección incondicional hacia mí mismo. Puedo mirarme a los ojos en el espejo y besarme. Visualizo que mi “yo” se siente amado, a gusto, en un ambiente de calidez, y que me sonrío agradecido por el amor que le doy.

Me regalo de vez en cuando experiencias o detalles que me gusten, dentro de mis posibilidades, del mismo modo que una persona que adora a otra se desvive por ella y es obsequiosa y complaciente. Puedo levantarme preguntándome: ¿qué puedo hacer para que el día de hoy sea un día bonito y especial?

Para cultivar el amor incondicional hacia los demás pensamos en alguna persona a la que queramos o apreciemos y a continuación hacemos lo mismo que hicimos con nosotros mismos, visualizando que abrazamos a esa persona con cariño, intentado sentir esa sensación de afecto. Le deseamos que sea feliz y que esté libre de sufrimiento y malestar. Visualizamos que esa persona se siente amada y que nos sonrío agradecida por el amor que le damos. Hacemos lo mismo con otras personas a las que apreciamos.

A continuación elegimos una persona por la que sentimos una cierta indiferencia y aplicamos esa técnica con ella. Pensamos en la persona que más queremos e intentamos proyectar ese amor hacia esa persona por la que sentíamos indiferencia. Seguimos haciendo lo anterior con otras personas por las que sentimos indiferencia. Si estamos en la calle o en un lugar público, lo podemos hacer con los desconocidos que veamos a nuestro alrededor. Por último, pensamos en personas por las que sentimos antipatía o incluso rencor u odio y hacemos lo mismo.

Otra emoción que nos suele encantar es la alegría. Además de buscar situaciones que nos causen alegría, lo cual no siempre es posible, podemos cultivar esta emoción directamente mediante afirmaciones y visualizaciones, concentrando nuestra conciencia en las mismas e intentando sentirnos más alegres de lo que estamos en este momento. Podemos imaginarnos

con una sensación de alegría, ya sea con un matiz más suave de satisfacción y contento o una más intensa de euforia, júbilo o incluso éxtasis. Nos visualizamos teniendo las expresiones corporales propias de la sensación de estar alegre, con el tipo de sonrisa y de respiración propios del mismo.

Si queremos crear una emoción de euforia podemos visualizarnos con una sonrisa muy pronunciada o riéndonos de alegría, apretando los puños y moviéndolos hacia abajo varias veces o bien abriendo los brazos en señal de triunfo, o incluso dando saltos de alegría o gritando “¡Bien!”. De hecho es preferible las expresiones corporales anteriores o parte de ellas no sólo nos las imaginemos, sino que las intentemos crear en la realidad, si ello es posible. En cambio, si lo que queremos es reproducir mentalmente una sensación de alegría más serena, podemos esbozar una medio sonrisa suave en nuestro rostro, imaginando que nos sentimos animados, alegres y de buen humor.

Podemos hacer también afirmaciones relacionadas con la alegría, como: me siento fenomenal, encantado de la vida, entusiasmado, sensacional y estupendamente bien, eufórico, lleno de gozo, júbilo y buen humor. Sin embargo, es conveniente no usar estas visualizaciones y afirmaciones cuando estemos tristes, pues en ese caso suele convenir sentir la tristeza. Otras formas de generarnos alegría son entrenar la conciencia, cultivar los pensamientos positivos y el resto de emociones agradables, así como reírnos y disfrutar del humor.

La motivación es un tipo de deseo agradable que nos impulsa a satisfacer nuestras necesidades y a conseguir nuestras metas, disfrutando de ello. En ocasiones la motivación se convierte en auténtica pasión, fascinación y entusiasmo por algo. Muy cercana al entusiasmo está la ilusión, que consiste en desear algo que nos gusta, pero con matices de esperanza y optimismo, creyendo que tenemos posibilidades de conseguirlo, lo que nos genera un especial entusiasmo y placer anticipado, aunque todavía no lo hayamos alcanzado.

El simple hecho de tener motivación, entusiasmo, ilusión, ganas por hacer cosas, sean del tipo que sea, así como por la vida en su conjunto, ya contribuye a nuestro bienestar. Y además... necesitamos abundante motivación para llevar a cabo todo este entrenamiento para nuestro bienestar. Si contamos con motivación y compromiso para poner en práctica estas técnicas ello nos llevará a ejercitarlas durante suficiente tiempo como para conseguir mejoras en nuestra felicidad.

Si vivimos con poco nivel de motivación y pasión, tal vez es que nos convendría cultivar los deseos positivos para dar un poco de salsa y colorido a nuestra vida. Una buena forma de vivir motivados e ilusionados es intentar vivir la vida haciendo lo que realmente nos gusta.

Pero ello no suele ser suficiente, pues inevitablemente hay cosas que nos conviene hacer pero que no nos apetecen. Como nos suele motivar aquello que nos da placer y nos hacer sentir bien, para aumentar nuestra motivación podemos focalizarnos en las ventajas y beneficios

de aquello que nos conviene hacer y de aquello que nos lleva a mejorar nuestro bienestar, así como en los inconvenientes que supondrá no hacerlo. De esta manera asociamos lo que nos conviene con ventajas y placer y el no hacerlo con inconvenientes y malestar. También podemos elogiarnos efusivamente y darnos premios placenteros por hacer lo que conviene, de forma que nuestra mente lo asocie con placer.

Otra forma de aumentar nuestra motivación y nuestra ilusión por la vida es cultivar los pensamientos positivos sobre el futuro, pensando de vez en cuando en esas cosas que nos gustan hacer y que sabemos que haremos en un futuro más inmediato o más lejano, en sucesos positivos que con gran probabilidad tendrán lugar y en la visión de la vida altamente satisfactoria que queremos tener dentro de unos años.

El placer de hacer lo que nos gusta, que está muy relacionado con la motivación y la ilusión, es otra sensación que nos encanta a todos. Para poder disfrutar de este placer podemos hacer 2 cosas. La primera es hacer lo que nos gusta y vivir conforme a lo que somos en la medida de lo posible, buscando actividades con las que disfrutemos, como intentar trabajar en lo que nos gusta, desarrollar aficiones placenteras, realizar actividades sociales con las que disfrutamos, etc.

La segunda es saborear ese placer, lo que consiste en cultivar la conciencia del placer, es decir, en prestar atención a la experiencia del disfrute en el momento presente. Se trata de la aplicación del entrenamiento de la conciencia al placer de hacer lo que nos gusta, siendo conscientes de éste lo más plenamente que podamos.

Otro tipo de sensaciones que nos hacen sentir bien son las sensaciones sensoriales agradables, que proceden de nuestros sentidos, es decir, de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, como disfrutar de una buena comida, de contemplar un bonito paisaje, de los aromas o de una acaricia. Para cultivar estos placeres de los sentidos podemos buscar experiencias sensoriales agradables en el día a día y saborearlas.

Al mismo tiempo, es aconsejable tener presente que este tipo de sensaciones tienen una importancia más bien pequeña en nuestro bienestar global, ya que son placeres que duran momentos efímeros, a diferencia de la serenidad, el amor, la motivación y el placer de hacer lo que nos gusta, que podemos sentir de una forma más o menos duradera.

Concluiremos el tema de las emociones agradables diciendo que nos conviene cultivarlas todas, pero sobre todo la sensación de serenidad y la de amor, pues son la base de una felicidad duradera y estable.

La segunda vía del Tercer Camino es la gestión de las emociones desagradables, que son las que nos hacen sentir mal, como el miedo, la ansiedad, el enfado, la frustración, la tristeza, la culpa, la vergüenza, el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio, la envidia,

la tensión, los deseos intensos y el dolor físico. Inevitablemente nos tendremos emociones desagradables, ya que todos las experimentamos, y cuando ello suceda nos convendrá saber afrontarlo adecuadamente.

Algunas emociones negativas se pueden eliminar rápidamente, pero otras no, como la tristeza por una pérdida, la frustración por un deseo no conseguido o ciertos dolores físicos. Por ello hablamos de gestionar las emociones negativas, porque más que de intentar suprimirlas desde el primer momento de lo que se trata es de saber lidiar con ellas.

El trabajo que necesitamos realizar para afrontar lo negativo se compone de 6 fases: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) positivar lo negativo y (6) soltar lo negativo.

El primer paso es sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo. Las emociones negativas tienen la función de avisarnos de algo que no va bien desde el punto de vista de la supervivencia, aviso que puede ser acertado o erróneo según los pensamientos que tengamos sean racionales o irracionales. Cuando no nos sentimos bien, muchas veces significa que nos conviene cambiar algo en nuestra vida, salvo que esas emociones desagradables estén provocadas o amplificadas por pensamientos irracionales, en cuyo caso lo que nos conviene cambiar son esos pensamientos.

Estos mensajes de alarma están diseñados para ayudarnos. Por consiguiente, en vez de intentar negarlos, reprimirlos, suprimirlos y poner la cabeza bajo tierra como el avestruz haciendo ver que no existen es mejor que sintamos las emociones negativas.

Nos conviene escuchar todas nuestras emociones, tanto si están “bien vistas”, como la alegría o el amor, como si están “mal vistas”, como el miedo, la rabia o la tristeza. Todas ellas nos informan de lo que nos está sucediendo y es saludable que les dediquemos el tiempo necesario para sentirlas, vivirlas, experimentarlas e incluso empaparnos de ellas, por más desagradables que resulten.

También conviene dejar que emerjan en nuestra mente palabras, ideas e imágenes asociadas a esa emoción, de modo que obtengamos información y guía sobre qué hacer con ella. Tomamos conciencia de esos pensamientos negativos que provocan o amplifican en muchos casos las emociones desagradables. Enviamos acuse de recibo de todos esos mensajes y les damos las gracias por intentar protegernos. Al reconocer y permitir la existencia de una emoción, ello nos suele ayudar a que afloje y tome un tamaño más reducido, a hacernos amigos de ella y a no luchar contra la misma. Cuanto más negamos una emoción y la intentamos esconder tras unas cortinas, más crece y presiona para salir.

Una vez hayamos tomado conciencia de que tal vez hay un problema, de forma natural e instintiva tendemos a necesitar expresarlo y analizarlo. Tenemos derecho y es saludable

expresar nuestros problemas y sentimientos en vez de dejarlos encerrados en el armario. Ello nos ayuda a analizar qué sucede, cuál es el problema, cuáles son sus causas y cuáles sus soluciones. Podemos describirnos a nosotros mismos mentalmente con palabras qué ha sucedido, qué pensamos y qué sentimos, cuáles son las causas, qué podemos solucionar y qué necesitamos aceptar. Es mejor si lo exponemos por escrito, pues ello nos ayuda a expresar, analizar y estructurar el problema de forma coherente. Podemos expresarnos también, si lo necesitamos, con otras personas.

El segundo paso para gestionar una emoción desagradable es racionalizar. Si hemos expresado y analizado lo negativo, posiblemente ya conozcamos los pensamientos negativos que han pasado por nuestra cabeza y que probablemente sean los que han activado o amplificado las emociones negativas, así como nuestras creencias profundas que los motivan. Es muy conveniente racionalizar esos pensamientos y creencias y detectar todo lo que tengan de irracionales, aplicando las técnicas para gestionar los pensamientos negativos irracionales. Aprender a hacerlo es uno de los logros más importantes que podemos conseguir para mejorar nuestra felicidad. Generalmente sólo haciendo esto nos libraremos de la mayor parte de nuestro malestar.

El tercer paso consiste en solucionar, es decir, en cambiar lo que podemos cambiar. Para ello, podemos pensar, afirmar, visualizar y sentir la situación positiva que queremos que sustituya a la situación actual, así como buscar soluciones y elaborar un plan de acción para conseguir la situación positiva deseada, preferiblemente por escrito.

Para elaborar ese plan y solucionar problemas contamos con abundantes capacidades intelectuales y recursos internos. Asimismo, es conveniente que busquemos externamente información específica para cada problema concreto, a través de expertos, de personas que también tengan ese problema o lo hayan tenido, de conocidos de confianza, de libros o de cualquier otro medio y que hagamos un análisis con racionalidad. A veces nos parece que nuestro problema sólo nos sucede a nosotros, pero lo normal es que ya le haya pasado antes a muchas de personas. Generalmente cada tipo de problema ya está más que estudiado, analizado, tratado y se sabe mucho de él y de cómo solucionarlo.

Una vez elaborado el plan de acción lo importante es ponerlo en práctica con resolutividad y eficacia, y al mismo tiempo de forma fluida. No se trata ni de quedarse de brazos cruzados con una actitud pasiva y desidiosa ni de buscar la perfección y el control absoluto de la situación haciendo sobreesfuerzos, sino de algo intermedio y moderado que consiste en hacer o que razonablemente se pueda, salvo en algunos momentos desesperados o excepcionales de nuestra vida en que no quede más remedio que hacer un sobreesfuerzo y dar el 100%. De vez en cuando nos convendrá también comprobar si estamos ejecutando el plan adecuadamente, si los resultados son los deseados y si es preferible variar el plan de acción.

El cuarto paso para gestionar una emoción negativa es aceptar. Para nuestro bienestar es muy conveniente que aprendamos a aceptar lo que no se puede cambiar, reconociendo la

realidad tal como es y que al menos de forma inmediata no la podemos controlar o que ya ha sucedido algo y por tanto ya nunca se podrá cambiar, así como que aprendamos a tolerar la frustración que ello genera, sin rebelarnos contra ello. No nos queda más remedio. ¿Acaso podemos hacer algo más que sea útil? Como dice el sabio proverbio: «señor, dame valor para cambiar lo que pueda cambiarse; dame serenidad para aceptar lo que no pueda cambiarse y dame sabiduría para distinguir lo uno de lo otro».

El quinto paso para gestionar una situación que vemos como negativa es hacerla lo más positiva posible. Es conveniente que positivemos la información negativa y las emociones desagradables que lleguen a nuestra mente colocando las 3 patas de la positivación del problema. La primera pata consiste en tener pensamientos agradables, viendo lo positivo, para lo cual podemos hacer dos tipos de trabajos: focalizarnos en el lado positivo de esa situación que no nos gusta y pensar en todo lo positivo que hay en nuestra vida.

La segunda pata es intentar endulzar la situación aplicando las técnicas de relajación y de amor incondicional hacia nosotros mismos que ya hemos aprendido, de modo que hagamos nuestra experiencia global más agradable al vivir esas emociones negativas al mismo tiempo con una sensación de serenidad y de apoyo hacia nosotros mismos.

La tercera pata consiste en hacer algo agradable, algo que nos guste, algo con lo que de algún modo nos resarcamos por la situación negativa, dándonos algún placer o gusto para compensarnos por lo sucedido. Con ello, estamos haciendo la experiencia más positiva y placentera. Si nos han dado una mala noticia, podemos irnos a dar una vuelta a ese lugar que nos gusta tanto, tener el entretenimiento que nos apetece u obsequiarnos con nuestra comida favorita.

El sexto y último paso para gestionar las emociones desagradables es liberarse de lo negativo. Si a pesar de haber seguido los cinco pasos anteriores con un tema específico, nos viene de nuevo la emoción desagradable, conviene que nos limitemos a observarla de frente, aplicando la conciencia focalizada. Al hacerlo la mayor parte de sensaciones desagradables se irán diluyendo y pasando de largo. Cuanto más las miremos de frente, con menos frecuencia nos vendrán y con menos intensidad.

Los cinco pasos de sentir/expresar, racionalizar, solucionar, aceptar, positivar y liberarse son aplicables a todas las situaciones en que nos sentimos mal, pero según el tipo de emoción desagradable que tengamos en cada caso nos convendrá hacer hincapié en algún aspecto concreto.

Para eliminar o reducir el miedo y la ansiedad la clave es racionalizar las creencias alarmistas que lo provocan en la mayor parte de casos y exponernos gradualmente a lo que nos da miedo, siempre que ello no suponga una amenaza real para nuestra vida, contrariamente a lo que solemos hacer habitualmente, que es huir de ello. Generalmente cuando sentimos inseguridad no es hacia amenazas reales o probables para nuestra vida y nuestra integridad física, sino que

son miedos irracionales. Si en vez de evitar lo que nos da inseguridad, nos vamos acercando progresivamente, vamos perdiendo el miedo.

Para eliminar o reducir el enfado la clave es en vez de ver la situación en términos de “deberías” verla en términos de causas y efectos, por lo que es. Cuando nos enfadamos generalmente es porque creemos que de forma malintencionada alguien nos han atacado o ha hecho algo que no debía. Pero si analizamos bien lo sucedido, nos damos cuenta que simplemente ha sucedido un fenómeno más de la naturaleza en base a unas leyes inevitables de causa y efecto y que no podía haber sucedido de otra forma.

La clave para gestionar la tristeza es sentirla todo el tiempo necesario hasta que de forma natural se vaya diluyendo, así como darnos cuenta de que a pesar de que hemos perdido algo que nos hace sentir tristes en realidad siguen existiendo muchas cosas positivas en nuestra vida.

Para gestionar la frustración la clave es aprender a tolerarla, así reducir el número y grado de intensidad de nuestros deseos, ya que la frustración tiene lugar cuando nuestros deseos no se cumplen. Podemos aprender a tolerar la frustración dándonos cuenta de que ésta puede ser desagradable, pero no es algo horroroso ni insoportable, y de que nos sirve para conseguir nuestras aspiraciones. También ayuda acostumbrarse a sentirla sin oponer resistencia, con actitud de aceptación.

Podemos eliminar el sentimiento de valer poco y el desprecio si racionalizamos nuestras creencias sobre el valor de las personas.

En cuanto a la culpa, podemos eliminarla pidiendo disculpas e intentando reparar el daño que hayamos causado a alguien. Si no hemos hecho daño injustificado ni vulnerado ningún derecho de nadie, podemos eliminarla cuestionando nuestras creencias sobre los “deberías”, dado que probablemente nos sentimos culpables porque creemos irracionalmente que no debíamos haber hecho lo que hemos hecho. Cuando nos preguntamos de dónde sale ese “debería” y dejamos de creer en esa supuesta obligación, desaparece la culpa.

Para no tener vergüenza la clave es darnos cuenta de que nuestra felicidad no depende de lo que piensen los demás, sino de lo que suceda dentro de nuestra mente. Otra clave es tener un tipo de conducta que sea la que espere nuestro entorno social. Pero el problema de hacer siempre lo que los demás esperan de nosotros es que en ocasiones supone traicionarnos, lo que puede ser contrario a nuestro bienestar. Por ello podemos buscar una solución de compromiso que consista en encajar total o parcialmente en cosas que consideremos poco importantes pero ser fieles a nosotros en temas que son muy importantes y en los que estamos convencidos de que lo que hacemos es lo correcto y lo justo, en cuyo caso probablemente nos sentiremos bien.

Para eliminar o reducir la sensación de asco hacia elementos o personas que no son tóxicos o perjudiciales para nuestra salud de lo que se trata es de darnos cuenta de que en realidad no

son dañinos para nuestro cuerpo.

En cuanto al odio, la clave para eliminarlo o reducirlo consiste en darnos cuenta de que muchas veces eso que odiamos no es tan nocivo o dañino como creemos y de que también suele tener su lado positivo, así como cultivar el amor incondicional hacia lo que odiamos. Cada vez que pase por nuestra mente un pensamiento de odio, podemos mirarlo de frente para que se vaya lo antes posible.

Para eliminar la envidia, si eso que tiene otra persona y que nosotros deseamos es conveniente que lo consigamos de lo que se trata es de intentar hacer lo que razonablemente podamos por conseguirlo; si no lo conseguimos, lo mejor que podemos hacer es aceptarlo.

Para eliminar o reducir nuestra sensación de tensión y estrés la clave es aplicar las técnicas que ya conocemos para relajarnos.

En cuanto a nuestros deseos intensos y obsesivos que nos hacen sentir mal, para reducirlos o eliminarlos podemos entrenar la conciencia, cultivar la serenidad y darnos cuenta de lo mal que nos hacen sentir los deseos intensos. También es muy efectivo tomar conciencia de que eso que deseamos tanto en realidad no es una necesidad absoluta, algo fundamental e importantísimo de lo que dependemos, sino en el mejor de los casos simplemente algo que deseamos o preferimos, así como en desidealizarlo, viendo no sólo las ventajas de eso que deseamos, sino también sus inconvenientes.

Para gestionar el dolor físico la clave es intentar sanar la lesión o enfermedad que lo provoca, darnos cuenta de que el dolor puede ser desagradable, pero no suele ser algo horroroso o insoportable, y aplicar técnicas de relajación, de conciencia no focalizada, de conciencia focalizada en el dolor, de conciencia focalizada en algo diferente al dolor, como nuestra respiración o una palabra que repitamos, y sobre todo en visualizaciones en que imaginemos que nos anestesiemos y nos sentimos bien.

Para asimilar el contenido de este Manuscritos practicar el cultivo de las emociones agradables durante un mínimo de 5 horas y la gestión de las emociones desagradables durante un mínimo también de 5 horas.

MANUSCRITO DEL CUARTO

CAMINO DE LA FELICIDAD

RELATIVO AL ENTRENAMIENTO DE LAS EXPRESIONES CORPORALES

Una de las maneras que tiene nuestra mente de saber si todo va bien es a través de la información que le aporta el cuerpo: las expresiones corporales. Si los músculos están relajados, la respiración es profunda y abdominal, los latidos del corazón son razonablemente lentos, los músculos cerca de los extremos de la boca que nos hacen sonreír están ligeramente contraídos en forma de sonrisa suave y nuestra postura es saludable, esta información llega a nuestra mente y la misma deduce que todo va bien, generando bienestar.

Hay relación entre nuestro estado de ánimo y nuestras expresiones corporales en los sentidos: nuestras emociones influyen en nuestras expresiones corporales y a su vez éstas influyen en nuestras emociones.

Por tanto, si realizamos un entrenamiento corporal con el que aprendamos a regular nuestro cuerpo de modo que éste tenga una expresión positiva ello contribuirá a que nos sintamos bien. Este entrenamiento también se compone de una doble vía: cuerpo positivo y cara positiva.

Mantenemos un cuerpo positivo cuando está relajado, la respiración es saludable y la postura también lo es. La postura saludable consiste en mantener la espalda razonablemente erguida, aunque no demasiado, evitando estar rígido o tenso. Cuando estamos sentados es aconsejable mantener la espalda recta, pero sin forzar ni exagerar, sin inclinarnos hacia delante, con la nuca relajada. Podemos sentarnos lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que conviene que sujete sobre todo la zona lumbar y dorsal en la medida de lo posible.

Nuestro cuerpo está relajado cuando nuestros músculos lo están, tanto los externos como los internos. Si la tensión corporal se mantiene durante mucho tiempo frecuentemente nuestro organismo lo interpreta como que algo va mal y tendemos a sentirnos tensos, nerviosos, estresados, agobiados y agotados. Para mantener los músculos relajados podemos aplicar la conciencia concentrada en esas sensaciones de tensión y las técnicas de relajación mediante afirmaciones y visualizaciones.

La respiración saludable es la respiración profunda abdominal, que consiste en respirar principalmente con el abdomen en vez de con el pecho, de forma que baje el diafragma, que

es el músculo que tenemos justo debajo de nuestros pulmones, y se nos hinche nuestro vientre, como si fuese un globo. Respiramos todo lo lenta y profundamente que podamos por la nariz, de forma, suave, regular y uniforme, como si absorbiésemos el aire con una pajita. Para expulsar el aire vamos relajando gradualmente nuestro vientre y nuestro pecho. Si la vamos poniendo en práctica regularmente tenderemos a respirar de esta manera.

Tener una cara positiva consiste en esbozar una sonrisa suave y mantener el resto de músculos de la cara relajados. Para mantener los músculos faciales relajados podemos limitarnos a observar aquellos que estén tensos, con lo cual tenderán a relajarse gradualmente, así como aplicar técnicas de relajación mediante afirmaciones y visualizaciones.

Para asimilar el contenido de este Manuscritos practicar durante un mínimo de 20 horas.

MANUSCRITO DEL QUINTO CAMINO

RELATIVO AL ENTRENAMIENTO DE LAS CONDUCTAS

El entrenamiento de las conductas consiste en hacer aquello que nos haga sentir realmente bien, tanto a corto como a largo plazo. Este camino también se compone de una doble vía: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos.

Las conductas son todo aquello que hacemos. Conforme las vamos repitiendo a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos o pautas de comportamiento. Los hábitos saludables, agradables o positivos o son aquellos que nos hacen sentir bien, como descansar cuando lo necesitamos, trabajar y ahorrar razonablemente o hacer ejercicio físico moderado, mientras que los desagradables, negativos o destructivos son los que nos harán sentir mal tarde o temprano, como consumir un exceso de alcohol o de otras sustancias nocivas. De lo que se trata es de ir incorporando progresivamente a nuestra vida diaria pautas de comportamiento saludables.

Posiblemente aquellos hábitos que conviene incorporar de forma prioritaria, si todavía no forman parte de nuestra vida, son desarrollar las relaciones satisfactorias y las habilidades sociales, cultivar la solidaridad y el altruismo, dormir horas suficientes y de calidad, tener el descanso que necesitamos también cuando estamos despiertos, tener ratos de ocio placentero, hacer ejercicio físico, tener una dieta sana, cuidar de nuestra salud, vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida y tomar el sol y el aire libre.

Otros hábitos saludables que podemos ir incorporando gradualmente, si lo estimamos conveniente, son poner orden en nuestra vida y nuestras cosas, satisfacer nuestras necesidades de estabilidad y de cambio, proporcionar a nuestro cuerpo la temperatura adecuada, fijarnos metas realistas y trabajar en conseguirlas, aprender cosas nuevas, autorrealizarnos creativamente, satisfacer nuestras necesidades estéticas, de espacio propio, de exploración y aventura y de unión con la naturaleza.

Al ir introduciendo estas pautas de comportamiento agradables nos vamos creando un estilo de vida sano y equilibrado. Para hacerlo más fácil, primero podemos ensayar mentalmente el cambio de hábito mediante visualizaciones y afirmaciones y luego vamos introduciendo en nuestra vida real la nueva pauta de forma gradual y suave, aunque con decisión y compromiso.

La segunda vía consiste en vivir conforme a lo que somos, lo que tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro propio potencial. Significa comportarnos de forma coherente con nuestra individualidad y nuestra esencia única e irrepetible, en la medida de lo

razonable atendiendo a las circunstancias y a las consecuencias que ello pueda tener. Si lo que realmente somos, lo que realmente nos gusta, lo que realmente deseamos y lo que realmente hacemos en nuestra vida están alineados ello nos aportará satisfacción vital. Si nuestro estilo de vida está en consonancia con lo que somos, tenderemos a estar en armonía con nosotros mismos.

Encontrarnos en cada una de las áreas de nuestra vida (trabajo, ocio, relaciones, lugar donde vivir, etc.) no es un tarea de un día para otro, sino que a menudo necesita tiempo: tiempo para observarnos, para analizarnos, para escuchar nuestro interior, para experimentar, para ir madurando nuestros gustos y tendencias, pero cuando emprendemos el maravilloso camino al final, es su justo momento, frecuentemente vemos con claridad qué es lo que va con nosotros en cada una de las áreas de nuestra vida, una tras otra. Y eso es muy positivo para nuestra vida y nuestra felicidad.

Podemos crearnos una forma de vivir en que llenemos nuestra vida de buenos momentos y experiencias gratificantes, disfrutándolos en el momento presente. Normalmente, uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que no hace. Si estuviésemos a punto de morirnos, ¿qué desearíamos haber hecho que todavía no hemos hecho? Podemos ser coherentes con la respuesta que demos a esa pregunta e intentar vivir como si nos quedasen pocos meses de vida.

Para ello, podemos preguntarnos qué es lo que realmente va con nosotros. Cuando tengamos respuestas a esta pregunta, aunque sean parciales, nos visualizamos con esa forma de vivir que es coherente con nuestra naturaleza y nuestros gustos. Luego reflexionamos sobre qué cambios concretos que sean viables pueden acercarnos a esa manera de vivir, visualizamos cómo los llevamos a cabo y finalmente los intentamos hacer realidad, si lo estimamos conveniente.

Para poner en práctica este Manuscrito dedicar un mínimo de 5 horas.

PRIMER MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LA GESTIÓN DE LAS NECESIDADES

Los 8 Manuscritos de las Necesidades son la aplicación de los 5 Caminos a las diferentes necesidades y áreas de nuestra vida. Ser feliz pasa por estar en paz con nuestras necesidades, en un estado de satisfacción vital y equilibrio interior, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo, de que necesitamos algo para sentirnos realmente saciados. Cuanto más grande es esa sensación, más frustrados y tensos nos sentimos y si es muy grande podemos llegar a estar amargados.

Para estar en paz con nuestras necesidades nos conviene trabajar aquellas con las que no nos sentimos del todo satisfechos y que nos generan una sensación desagradable de incompletud. Para ello se sigue una doble vía: estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas e intentar satisfacer aquellas que estimemos conveniente.

A menudo algunas necesidades no se pueden satisfacer o hacerlo supondría una gran inversión de tiempo y energías que tal vez no merezca la pena, ya que entonces no tendríamos tiempo suficiente para satisfacer otras necesidades más prioritarias y cultivar aquello que realmente nos lleva a ser felices. Por mucho que intentemos satisfacer nuestras necesidades, es difícil cubrir las del todo y muchas veces cuando se satisface una aparecen otras nuevas, como cuando sacamos agua de un pozo y por mucho que saquemos agua siempre queda.

Con frecuencia volcamos nuestra vida a satisfacer nuestras necesidades y deseos. Buscamos metas pensando que cuando las hayamos conseguido ya estaremos completos y tendremos una vida maravillosa, pero cuando alcanzamos cada una de ellas la satisfacción es fugaz y volvemos a caer en la incompletud y a fijarnos nuevas metas. Intentamos llenar nuestra sensación de vacío consumiendo objetos materiales, comida, sustancias, creencias de tipo religioso o filosófico o el conocimiento intelectual, pero acaba siendo en vano.

Buscamos entretenimientos, diversiones y emociones, a veces emociones fuertes, que nos llenen o como mínimo que nos distraigan temporalmente de esa sensación de vacío, pero cuando pasan volvemos a donde estábamos antes. Buscamos relaciones sexuales que nos dan un placer temporal, para luego caer en la sensación de que eso no es suficiente, de que necesitamos algo más. Es entonces cuando aspiramos a esa relación sentimental que finalmente sí nos hará feliz, con una persona que por fin nos complete. Como después de tener pareja nos damos cuenta que no estamos llenos del todo, podemos pensar que cuando tengamos hijos eso es lo que acabará de llenar nuestra vida. Pero al final siempre nos falta algo, nunca estamos del

todo saciados, generándonos un cierto grado de insatisfacción.

Por ello, para ser feliz conviene estar a gusto con nuestras necesidades que no están cubiertas o lo están sólo parcialmente, para lo cual podemos aplicar 4 técnicas: entrenar la conciencia, reducir la fuerza de nuestros deseos intensos, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos satisfechas total o parcialmente y aceptar lo que no tengamos satisfecho.

La segunda vía es intentar cubrir nuestras necesidades no satisfechas que decidamos cubrir. La decisión de qué necesidades conviene cubrir y en qué medida es muy personal y no existe ninguna fórmula para la misma. Depende de lo que contribuya cada necesidad a nuestra felicidad y la de los demás, de lo fácil o difícil que nos resulte cubrirla y de la inversión de tiempo y energías que ello requiera.

Aunque no podemos satisfacer todos nuestros deseos, tampoco es necesario. Los llamamos necesidades porque de algún modo lo necesitamos, pero salvo lo básico, como la comida, la bebida y el aire, el resto no son necesidades absolutas, sino que se puede sobrevivir y ser feliz sin ellos.

Como dice el proverbio, «no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita». Algunos aristócratas tienen mucha prosperidad, prestigio y bellas concubinas y esclavas y sin embargo no son felices. Otros sí. Algunas personas no tienen nada de todo eso y en cambio son felices. Otras no. Tener nuestras necesidades cubiertas es algo que deseamos y que contribuye a nuestro bienestar, pero éste no depende tanto de cuántas necesidades tenemos cubiertas y en qué medida como de nuestro interior, sobre todo de nuestra conciencia, nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Lo que sí puede decirse es que si simplificamos nuestras necesidades ello nos suele llevar a ser más felices. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en el número de nuestros deseos o en el tamaño de nuestras aspiraciones, de modo que acaban resultando excesivamente difíciles o incluso imposibles de saciar. Esta tendencia nos dificulta nuestra felicidad, pues fácilmente nos generará frustración, así como un gran gasto de energías y probablemente tensión, estrés y agotamiento.

Si nos dispersamos con excesivos deseos, no acabamos dando suficiente fuerza a aquellos que nos llevan a nuestra felicidad, como el deseo de entrenar nuestra conciencia, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras expresiones corporales y nuestras conductas. Por ello, nos conviene simplificar el número de deseos y dar prioridad a aquellos orientados hacia metas que realmente están en línea con nuestra felicidad y la de los demás.

Para ello, podemos preguntarnos: ¿qué es lo realmente necesario y esencial para vivir y sobrevivir y qué no lo es?, de aquello que no es verdaderamente esencial, ¿qué es lo más prioritario para nuestra felicidad y la de los demás y qué es lo menos prioritario y lo más prescindible

y superfluo? Cuando contestemos a estas preguntas, posiblemente estemos en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo.

Para saber qué es lo esencial, lo prioritario y lo más superfluo podemos distinguir de entrada dos tipos de deseos o necesidades: los innatos y los adquiridos. Los deseos o necesidades innatos son los que surgen de forma instintiva, sin que nadie nos enseñe a tenerlos, y que están orientados directa o indirectamente a nuestra supervivencia y a dejar descendencia, como sería el hambre o el apetito sexual. Es algo que procede de lo más interior de nuestro organismo, de nuestra naturaleza profunda. Son las necesidades que se expondrán en los manuscritos de las Necesidades. Estas necesidades se pueden dividir en básicas, es decir, que son absolutamente esenciales para sobrevivir, como comer, beber o respirar, y no básicas, o sea, el resto.

En cambio, los deseos o necesidades adquiridos no surgen de nuestro interior, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida o lo que valora la sociedad.

Lo esencial serían las necesidades innatas básicas nuestras y de las personas a nuestro cargo, lo prioritario serían aquellas necesidades innatas no básicas que más van a contribuir a nuestra felicidad y a la ajena, lo menos prioritario serían el resto de necesidades innatas y lo superfluo serían las adquiridas.

Si lo estimamos oportuno, podemos tomar la decisión de prescindir gradualmente de algunas necesidades adquiridas. Si ello nos parece complicado, en vez de lo anterior podemos reducir su tamaño y cuando las alcancemos aspirar, si lo consideramos oportuno, a un tamaño superior. Hay gente que opta incluso por simplificar también algunas de sus necesidades innatas menos prioritarias, renunciando a ellas y reduciendo el grado de deseo, y ello le hace más feliz.

Determinadas personas renuncian a sus necesidades sexuales, sentimentales y de otro tipo y alcanzan un alto grado de bienestar y felicidad, mayor a otras personas que no renuncian a ellas, ya que están a gusto con lo que tienen y además tienen más tiempo para cultivar su felicidad. En cualquier caso, la decisión de qué necesidades intentar cubrir y en qué medida le corresponde a cada persona en cada etapa de su vida. Para saber cuál es el grado de simplificación óptimo para nosotros, podemos experimentar para comprobar de primera mano cómo nos sentimos mejor.

Para aprender a cubrir nuestras necesidades podemos leer repetidamente las pautas que se dan en los manuscritos que tratan de cada tipo de necesidad y ponerlas en práctica. Asimismo, cubrir determinadas necesidades, como aumentar nuestra prosperidad o conseguir un trabajo satisfactorio, pueden requerir trazar un plan de acción, preferiblemente por escrito, en el que enumeremos las acciones que vamos a emprender para lograr eso que queremos, siguiendo las pautas que aprenderemos en el manuscrito que habla de las metas realistas.

Cuando se trate de realizar una conducta, a veces es preferible ir de lo fácil hacia lo más

complicado, haciendo primero un entrenamiento imaginario y luego un entrenamiento real. El entrenamiento imaginario consiste en ensayar mentalmente la conducta en cuestión. Al leer de forma repetida la parte de los manuscritos que habla de esas necesidades elegidas no sólo estamos aprendiendo cuáles son las pautas para cubrir las necesidades en cuestión, sino que además ya nos estamos entrenando mentalmente en esas pautas.

Asimismo, conviene que hagamos un ensayo mental a través de afirmaciones y visualizaciones. Las afirmaciones consisten en frases con las que nos describimos las pautas que nos llevan a cubrir la necesidad en cuestión. Las visualizaciones consisten en vernos siguiendo esas pautas y consiguiendo finalmente el resultado deseado de tener esa necesidad cubierta.

Si hemos practicado suficientemente el entrenamiento imaginario no nos será difícil realizar el entrenamiento real o en vivo, que consiste en aplicar las pautas en la vida real, comenzando por aquellas que nos sean más fáciles de llevar a cabo y terminando por lo complejo, dividiendo este trabajo en pequeños trozos a lo largo del tiempo.

Para empezar podemos elegir una o dos con las que nos sintamos menos a gusto. Para asimilar este manuscrito conviene dedicar un mínimo de 5 horas a ponerlo en práctica.

SEGUNDO MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES GENERALES

Las necesidades generales de la persona son la seguridad, la prosperidad, la libertad, la paz, la justicia, el tiempo y ritmo de vida equilibrado, el orden y la estabilidad/cambio.

La primera necesidad general es la seguridad, contribuyendo un grado razonable de la misma a nuestro bienestar. Tenemos seguridad cuando nuestra vida y nuestra integridad física están razonablemente a salvo, cuando no existen amenazas reales e inmediatas o probables para las mismas.

Nos conviene agradecer el nivel de seguridad de que ya disfrutamos, pues las probabilidades que tenemos cada año de sobrevivir suelen ser altas. Al mismo tiempo, si sentimos que no tenemos suficientemente cubierta esta necesidad, hay dos trabajos que podemos hacer: mejorar nuestro nivel de seguridad subjetiva y de seguridad objetiva.

Si no nos sentimos seguros a pesar de que nuestra vida y nuestra integridad física estén a salvo y de que las amenazas a las mismas sean más bien pequeñas, el problema tal vez sea la percepción que tenemos de nuestro grado de seguridad. Por ello, si mejoramos nuestro nivel de seguridad subjetiva mejorará nuestro nivel de bienestar, para lo cual podemos hacer un trabajo racionalización, cuestionando nuestras creencias negativas sobre el tema seguridad con el fin de tomar conciencia del grado de seguridad que tenemos en la realidad.

Tal vez adoptamos unas creencias hace mucho tiempo, posiblemente en la infancia, consistentes en que no estamos seguros y a salvo. A veces los niños perciben en su familia un sentimiento de inseguridad y dado que son como esponjas se les queda impregnado ese sentimiento. Tal vez no nos sentimos en la infancia protegidos y arropados y seguimos arrastrando esa carencia. Puede que sufriésemos alguna experiencia desagradable que nos marcó. Da igual lo que sucediese, porque tiene solución. Suele ser una simple cuestión de técnica y tiempo, combatiendo los pensamientos catastrofistas, exponiéndonos gradualmente a lo que nos hace sentir inseguros y cultivando la serenidad.

Si existe alguna amenaza real, racional y objetiva para nuestra vida, podemos trabajar para crearnos la seguridad que necesitamos en la medida de lo posible tejiendo un manto protector en el que resguardarnos. Lo que no podamos cambiar es mejor que lo aceptemos, lo asumamos y nos focalicemos en todo el resto de cosas positivas que hay en nuestra vida.

La segunda necesidad general es la prosperidad, la cual nos permite sobrevivir a nosotros y a los seres que están a nuestro cargo y suele influir positivamente en nuestro bienestar. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, abrigo, un refugio donde resguardarnos. Si disfrutamos de la inmensa suerte de tener nuestras necesidades básicas cubiertas, nos conviene sentirnos agradecidos por ello. Frecuentemente tendemos a no valorar estas cosas, dándolas por hechas.

Si no tenemos acceso a dichas necesidades básicas o si queremos mejorar nuestra prosperidad o intentar que en el futuro la sigamos teniendo, podemos conseguirlo desarrollando el espíritu de trabajo, de ahorro, de inversión y de emprendimiento, así como de aprendizaje, de innovación, de progreso y de mejora continuada.

En los países más ricos sus habitantes suelen ser bastante más felices que en los países más pobres, aunque también es cierto que a partir de un cierto nivel de prosperidad en que la gente puede vivir con dignidad para la mayoría de personas el aumento de su nivel de riqueza tiene una incidencia poco significativa en el aumento de su bienestar.

La tercera necesidad general es la libertad, que también contribuye a nuestro bienestar, ya que nos permite vivir conforme a nuestra naturaleza, nuestras necesidades, nuestras inclinaciones, nuestros gustos y nuestros ritmos. Nos posibilita actuar en consonancia con los mensajes que nos envía nuestro organismo y crearnos una vida acorde con lo que somos.

Para estar satisfechos con esta necesidad nos conviene agradecer la libertad de que ya disfrutamos, dado que, independientemente de nuestras circunstancias, siempre tenemos un cierto grado de libertad, como poder elegir nuestros pensamientos, nuestras metas y nuestros planes.

Al mismo tiempo, si lo necesitamos y lo estimamos oportuno, somos libres de abrirnos a la posibilidad de aumentar nuestro nivel de libertad y control sobre nuestra vida, dentro de lo razonable según el tipo de sociedad y entorno donde vivamos. Podemos vivir nuestra vida en función de lo que opinamos nosotros más que de lo que opinan los demás. En la medida en que lo necesitemos, podemos intentar tomar nuestras propias decisiones. Muchas veces podemos elegir nuestro estilo de vida, dónde vivir, en qué trabajar, con quién relacionarnos, si estamos solteros o en pareja, qué tipo de pareja, si tenemos hijos o no. Si reducimos la intensidad de nuestros deseos, podemos llegar a sentir una sensación de gran libertad interior.

Al mismo tiempo, nos conviene aceptar que no es posible la libertad plena y limitar a gusto nuestra libertad en aras a respetar la libertad y los derechos de los demás y a no hacer ningún daño injustificado a nadie.

La cuarta necesidad general es la de paz, que está ligada a la seguridad y que consiste en la ausencia de guerra, conflictos, violencia, ataques, acoso o enfrentamientos, ya sean físicos,

verbales o emocionales. Por norma general nos sentimos más a gusto y tranquilos en un entorno pacífico. Para estar satisfechos con nuestra necesidad, nos conviene agradecer el nivel de paz de que ya disfrutamos.

Al mismo tiempo, si sentimos que nuestra vida y nuestro entorno no son suficientemente pacíficos, sencillamente podemos trabajar para estar en paz con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno. Independientemente de lo que suceda fuera, por nuestro bienestar nos conviene mantener nuestro mundo interior en calma y en paz, en que no nos afecte lo que suceda fuera, a través de entrenar la conciencia y cultivar la serenidad y el amor.

También podemos trabajar en desarrollar unas relaciones pacíficas y respetuosas con los que nos rodean, lo que depende en gran medida de nosotros, ya que dos personas no pelean si una no quiere. Tenemos derecho a ejercer y defender nuestros derechos y libertades, pero al mismo tiempo podemos intentar hacerlo con un estilo sereno y dialogante, buscando soluciones justas y equilibradas en las que todos ganemos. Si nos sentimos agresivos, suele ser preferible liberarnos de nuestra agresividad haciendo ejercicio físico o actividades que nos descarguen. Asimismo podemos intentar rodearnos de personas pacíficas y respetuosas, pues muchas veces podemos decidir a la larga en gran medida de qué tipo de personas nos rodeamos, qué tipo de relaciones tenemos con ellas y en qué condiciones.

Si vivimos en un país, barrio o entorno con cuyo nivel de paz no estamos satisfechos, es muy sencillo: o bien nos quedamos, nos adaptamos a lo que hay, intentamos mejorar dicho ambiente en la medida de nuestras posibilidades y aceptamos lo que no podamos o no queramos mejorar, o bien nos vamos a otro lugar más apropiado.

La quinta necesidad general es la justicia. De forma innata muchas veces tenemos una brújula interna que nos dice lo que es justo y lo que no, lo que es limpio, honesto y bueno. Este sentido natural de la justicia y la ética no se refiere a una moral, mentalidad o religión que pueda tener una determinada sociedad o grupo social, sino que es un sentido interior e innato.

Podemos tomar conciencia de que la naturaleza nos ha regalado esta brújula interior, apreciarla y valorarla, ya que este sentido del bien y del mal nos guía muchas veces a la integridad, a la honestidad y a defender de forma adecuada y razonable nuestros derechos y libertades, así como los de los demás.

Al mismo tiempo, nos conviene aceptarlo como algo interior y subjetivo y no como una verdad absoluta y universal, evitando el dogmatismo y moderando nuestros juicios. Para ello podemos intentar ver a los demás y a nosotros mismos sin juzgar ni criticar, describiendo las cosas tal como son, objetivamente, observando cada cosa que sucede y sus consecuencias. Desde una perspectiva objetiva, no existe el bien y el mal, sino simplemente causas y efectos.

Para estar en paz con esta necesidad es altamente conveniente que valoremos y nos sintamos

mos agradecidos por el nivel de justicia que ya tenemos en nuestra vida, los derechos de que disfrutamos y las leyes y mecanismos que existen para evitar los abusos e injusticias.

No obstante, a veces suceden situaciones en que sentimos que ha habido abuso, ultraje u ofensa, ya sea hacia nosotros mismos o hacia los demás, lo que suele generar rabia, ira, cólera, indignación y rencor. Si lo consideramos oportuno, podemos hacer algo para que se repare y compense ese daño o injusticia, así como para que no vuelva a suceder en el futuro. En cualquier caso, nos conviene aceptar y perdonar. Desarrollar la empatía y la compasión nos ayuda a comprender a los demás y a perdonar.

La sexta necesidad general es la de tiempo y ritmo de vida equilibrado. Nos ayuda a tener bienestar el hecho de tener tiempo abundante para poder hacer las cosas que nos gustan hacer, cubrir nuestras diferentes necesidades, desarrollar las diversas facetas de nuestra vida, descansar y relajarnos e... importante: cultivar nuestro bienestar y llevar a cabo todo este entrenamiento... y hacer todo ello de forma fluida, tranquila y equilibrada. Tenemos nuestros propios biorritmos y nos sentimos bien cuando funcionamos conforme a ellos. Podemos conocer nuestra naturaleza y nuestros ritmos, intentando respetarlos en la medida de lo posible en cada momento.

Para poder ser ricos en tiempo y funcionar a nuestro ritmo, frecuentemente necesitamos tener nuestra vida razonablemente simplificada, haciendo lo que es esencial para nosotros y prescindiendo del resto. Podemos observar todas nuestras actividades y compromisos, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, descubrir todo aquello que no es esencial ni prioritario para nosotros y plantearnos eliminarlo, delegarlo, automatizarlo, simplificarlo o aplazarlo para el futuro.

La séptima necesidad general es la de orden. Necesitamos un cierto grado razonable de orden y armonía en nuestra vida. Si ponemos orden en nuestra casa, nuestros armarios y nuestras pertenencias ello genera orden en nuestra mente. Si nos liberamos de trastos y de lo que no necesitamos ello nos da serenidad interior. Podemos regalar o deshacernos de todo aquello que no hayamos usado en el último año, así como intentar no comprar cosas que apenas vamos a usar.

Al mismo tiempo, podemos ser moderados, aplicando un nivel de orden razonable en la medida de nuestras energías y de nuestras prioridades, tomándonos el orden con calma, ya que la finalidad de generar orden en nuestra vida es que nos dé tranquilidad y energías y no lo contrario.

Preferiblemente ponemos orden y organización también en nuestra agenda y en nuestros proyectos, limitando nuestros compromisos, actividades, metas y frentes a aquello que sabemos que vamos a poder abordar con facilidad y comodidad, teniendo muy en cuenta nuestros recursos limitados de energías, tiempo y dinero. Ante la duda podemos aplazar o incluso renunciar. Nos conviene planificar nuestra agenda con cuidado para evitar días sobrecargados de actividad,

dejando márgenes para imprevistos y aprendiendo a hacer una buena gestión del tiempo.

Es conveniente concentrarnos en una actividad en cada momento en vez de dividir nuestra mente entre varias tareas, centrándonos en lo prioritario. Podemos hacer cada día una lista de las 2, 3, 4 ó 5 cosas más importantes a hacer en vez de una lista larga de cosas que posiblemente no podremos realizar.

Prever, anticipar y planificar con tiempo también nos dan orden. Si en vez de dejar las cosas para el final las vamos haciendo tranquilamente con tiempo ello nos dará sensación de control y calma.

La octava necesidad general es la de estabilidad y cambio. Necesitamos a la vez los dos, tanto en nuestras vidas como en nuestro entorno. Por un lado está la necesidad de continuidad, permanencia, conservación, mantenimiento del orden establecido, tradición, rutinas y rituales repetitivos. Por otro lado está la necesidad de progreso, mejora continuada, avance, innovación, modernización y en algunos casos ruptura con el pasado.

Podemos encontrarnos a nosotros mismos en cuanto a nuestra necesidad de estabilidad y cambio en cada momento y funcionar en armonía con ella. En la medida en que necesitamos estabilidad, nos la podemos proporcionar, creándonos un estilo de vida y un entorno estables, así como rutinas y rituales. En la medida en que necesitemos cambio, nos podemos abrir al mismo. Muchas veces necesitamos que ciertas cosas permanezcan igual pero que de vez en cuando algunas cambien.

No tenemos por qué conservar lo que sea dañino o lo que suponga vulneración de derechos nuestros o de los demás, adoptando una postura de conservadurismo a ultranza y manteniendo situaciones contrarias al bienestar, como la explotación, el abuso, el machismo, las tradiciones que consisten en hacer daño a personas o animales o cualquier pauta o práctica que pueda ser cruel o injusta. Asimismo, no tenemos por qué hacer cambios radicales y agresivos sin tener claro cuáles serán las consecuencias, como tampoco tenemos por qué atragantarnos y emprender demasiados cambios importantes en diferentes áreas de nuestra vida todos al mismo tiempo.

TERCER MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES DEL CUERPO

Sin nuestro cuerpo no podríamos vivir. Es normal que su buen funcionamiento y que la satisfacción de nuestras necesidades corporales vayan asociados a bienestar. Nos conviene dar a nuestro cuerpo salud, una alimentación sana, ejercicio físico y luz y radiación solar.

La salud nos ayuda a nuestro bienestar físico y emocional. Normalmente somos ricos en salud y en integridad física. Es normal que no tengamos la perfección y que nuestro cuerpo tenga algún punto débil. Nos sucede a muchas personas y es mejor que lo aceptemos. No obstante, lo usual es que la mayor parte de órganos funcionen bien y que si alguno no lo hace de forma óptima no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida, de lo cual conviene tomar conciencia y sentirnos agradecidos.

Si somos receptivos y estamos en sintonía con nuestro organismo, nos será más fácil captar las señales que nos da. Si algún órgano empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo fallar, el cuerpo normalmente nos envía mensajes, frecuentemente en forma de molestia o dolor, para que cuidemos de ese órgano. Nos conviene captar el mensaje y actuar en consonancia. Si algún órgano ha perdido su salud, lo podemos intentar sanar y reparar, acudiendo al conocimiento de buenos profesionales y aplicándolo. Si se trata de un problema complejo nos planteamos pedir opiniones de diversos expertos competentes.

La alimentación sana es esencial para nuestra salud física e influye también en nuestro bienestar emocional. Nos conviene tomar unas tres frutas diferentes al día, así como dos raciones de hortalizas variadas. Podemos comer también cada día alguna ración de energía de calidad, como cereales integrales, pan integral, pasta integral, arroz o patatas. Es aconsejable tomar diariamente algún alimento rico en calcio, frutos secos en cantidades moderadas y, al menos dos veces por semana, legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes.

También necesitamos tomar proteínas a diario, que se encuentran en productos como el pescado, las claras de huevo, la soja y sus derivados, los lácteos o la carne. Si optamos por comer carne, nos conviene moderar su consumo, sobre todo el de la carne roja. Es suficiente comer carne dos veces por semana y es preferible que sean principalmente carnes blancas, como el pollo o el pavo.

Es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, así como evitar el tabaco, las drogas o las sustancias que sean nocivas para el organismo. Es recomendable asimismo

reducir todo lo que podamos el consumo de café y otras bebidas estimulantes, como el té.

El ejercicio físico moderado también es bueno para la salud de nuestro cuerpo y para el bienestar de nuestra mente. Nos relaja, nos da energías y nos hace sentir bien. Hacer ejercicio 2 ó 3 veces por semana está bien, pero si lo hacemos 4 ó 5 veces todavía está mejor. Dedicar cada vez 15 ó 30 minutos está bien, pero si dedicamos 45 minutos o más todavía está mejor. Podemos elegir cualquier tipo de ejercicio o deporte que nos guste, siempre que no fuerce nuestro cuerpo.

La luz y la radiación solar también influyen en nuestra salud y en nuestro estado de ánimo. Necesitamos la luz solar, por lo que podemos ser sensibles y receptivos a los mensajes de nuestro cuerpo y cuando éste nos pide su ración de sol intentar dársela en la medida de lo posible. Ello reequilibra nuestro organismo y nos hace sentir a gusto y en armonía. 10 ó 20 minutos al día nos sientan bien. No nos conviene tomar el sol ni en defecto ni en exceso, siendo el mejor indicador nuestro propio cuerpo.

CUARTO MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES DE LA MENTE

La mente humana es altamente compleja y tiene diferentes facetas, que necesitamos cultivar para su buen funcionamiento. Concretamente necesita fijarse metas realistas a alcanzar, desarrollarse intelectualmente, desarrollar su faceta estética y tener una sensación de que la vida tiene algún sentido. Si cultivamos dichas facetas estamos en armonía con nuestra mente y ello nos hace sentir bien.

La primera necesidad de la mente son las metas realistas. El simple hecho de tener objetivos, logros, horizontes, proyectos e ilusiones y de trabajar para conseguirlos nos hace sentir bien. Ahora bien, si no valoramos lo que ya hemos alcanzado y siempre nos focalizamos en lo que todavía no hemos conseguido o lo que han conseguido otras personas y nosotros todavía no tenemos ello nos generará una constante insatisfacción y frustración. Iremos consiguiendo nuevas metas, pero de nada servirá, porque cuando alcancemos una ya no será suficiente y desearemos otra meta, quedando esclavizados por nuestros deseos. Por ello, el primer paso y el más importante es tomar conciencia de todas las metas que ya hemos conseguido y de todo lo que ya tenemos.

Para ser feliz también es aconsejable que nuestras metas sean realistas, realizables y alcanzables. Nuestra satisfacción viene dada en gran medida por relación entre nuestras aspiraciones y nuestra realidad. Además, para tener bienestar la clave para fijar nuestras metas no es tanto lo que deseamos, sino lo que realmente nos hace felices. Podemos aprovechar para convertir en metas la mejora de nuestra felicidad y el entrenarnos a diario en nuestro bienestar.

Una vez tenemos la meta claramente definida, para conseguirla con eficacia la podemos poner por escrito y convertirla en una visión. La diferencia entre meta y visión es que la meta es algo más meramente intelectual, algo específico que nos fijamos para conseguir, mientras que la visión es ver y sentir en la mente nuestro futuro deseado, es decir, vivir en el presente el sueño a hacer realidad en el futuro.

El paso siguiente es elaborar el plan de acción para alcanzar esa meta, que requerirá el uso de nuestras capacidades intelectuales. Para prepararlo es muy conveniente que nos inspiremos en aquellos que ya han conseguido la meta que deseamos, así como recurrir al conocimiento y consejo de expertos en el tema.

Una vez tenemos el plan de acción, necesitamos suficiente motivación, ilusión, ganas,

determinación y compromiso para ejecutarlo con dedicación y perseverancia, invirtiendo los recursos necesarios y razonables de tiempo y energías. Cuanta más fe tengamos en nuestra visión, cuanta más confianza y esperanza tengamos en que la conseguiremos, con más constancia seguiremos probando hasta llegar a la cima.

De vez en cuando es conveniente hacer un seguimiento y analizar si estamos implementado adecuadamente el plan de acción y logrando los resultados esperados. Como resultado de estas valoraciones, podemos hacer las correcciones y modificaciones oportunas. Si algo no funciona, probamos otra cosa.

El segundo tipo de necesidades de la mente son las intelectuales. De hecho, lo que mejor caracteriza al ser humano respecto a otros animales es su faceta intelectual, ya que los humanos tenemos una gran capacidad de aprender, de razonar, de crear, de investigar, de tomar decisiones y de resolver problemas. Esa capacidad va acompañada de la necesidad de usar dichas herramientas.

Cultivar estas capacidades no sólo nos da satisfacción por el hecho de saciar nuestras necesidades intelectuales, sino que además nos ayuda a cubrir otras necesidades, pues estas herramientas son muy útiles para encontrar el camino para satisfacer cualquier necesidad y es por ello por ello que hemos desarrollado estos magníficos instrumentos.

Dentro de las necesidades intelectuales está, en primer lugar, la de aprender y adquirir información. El conocimiento es una herramienta muy poderosa que nos permite saber cómo conseguir lo que necesitamos y cómo solucionar problemas. Los datos son la base para la toma de decisiones. El saber hacer es fundamental para trabajar y realizar actividades.

Además de buscar la formación e información que necesitamos para un fin concreto, podemos también abrirnos a aprender por aprender, por el placer de conocer, según nuestros intereses diferentes concretos. Podemos probar y experimentar las diferentes áreas del conocimiento para saber qué es lo que más nos gusta.

No importa si en nuestra familia o en nuestro entorno social había poca inquietud e interés por la cultura y el conocimiento. Podemos ir más allá de esos límites y abrirnos a nuevos conocimientos e ideas interesantes, fascinantes y enriquecedoras con las que abonar y regar nuestra mente. Al aumentar nuestro nivel de conocimiento ello nos ayuda a desarrollar el resto de nuestras capacidades intelectuales, como razonar, crear, tomar decisiones y solucionar problemas.

Otra de nuestras necesidades intelectuales es razonar, pensar y analizar. Para desarrollarnos como personas es conveniente que reconozcamos dicha necesidad, concediéndonos asimismo el derecho a pensar por nosotros mismos, con racionalidad y lógica, con independencia de lo que digan los demás y de lo que nos hayan enseñado en nuestra familia, nuestros maestros o

en la sociedad. Lo que afirman los demás son simples opiniones y pueden estar equivocadas.

Nos podemos dar permiso para no dar nada por sentado y para cuestionárnoslo todo, incluidas estas ideas. Usar la razón por nuestra cuenta significa buscar la información que necesitamos, procesarla adecuadamente, comprobar, experimentar, deducir e inducir con rigor para en base a ello llegar a nuestras propias conclusiones.

De hecho, el trabajo de sustitución de las creencias irracionales que nos generan malestar se basa justamente en un trabajo de racionalización según estas pautas. Desarrollar nuestro hábito de pensar racionalmente y con espíritu crítico también nos ayuda a cambiar lo que no esté en línea con nuestra felicidad, como tomar decisiones que lleven a nuestro bienestar y al de los demás, solucionar problemas que afectan a nuestra felicidad y la de los demás o elaborar un plan de acción que nos lleve a esa vida altamente satisfactoria a la que aspiramos.

Aumentar nuestro nivel de educación, conocer nuevas ideas, países, culturas o filosofías nos ayuda a abrir nuestra mente y cuestionarnos las ideas limitadas del micromundo donde muchas veces hemos sido educados.

Tenemos asimismo la necesidad intelectual de creatividad. Para algunas personas desarrollarse creativamente les proporciona una gran sensación de satisfacción y autorrealización. Podemos desarrollar esta fascinante faceta en la medida en que lo estimemos conveniente, tanto en nuestra vida profesional como fuera de ella.

Tenemos derecho a liberarnos de creencias irracionales que encorseten nuestra creatividad, como la de que hay que hacer las cosas tal como las hacen los demás o como siempre se han hecho. ¿Dónde está escrito que eso es así? No tenemos por qué seguir obligatoriamente los estándares y cánones tradicionales o convencionales o lo que opinen los demás, sino que podemos dejar que salga lo que hay dentro de nosotros y ser originales e innovadores.

Otra necesidad intelectual, así como una capacidad que tenemos, es tomar decisiones y solucionar problemas. Antes de tomar una decisión importante, podemos informarnos de forma suficiente, consultando a expertos fiables, conocidos de confianza, libros u otros medios. Conviene también consultar a aquellas personas a las que les afecta la decisión.

Muchas veces es aconsejable considerar todas las alternativas posibles. Nuestra creatividad nos puede facilitar nuevas alternativas, para lo que podemos dejar salga de nuestra mente todo tipo de ideas que se nos ocurran, por absurdas que parezcan, y ponerlas por escrito. Una vez tengamos las diferentes alternativas, podemos analizar las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas, preferiblemente por escrito, y elegir aquella con más ventajas y menos inconvenientes.

Una de las aplicaciones de la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual es fun-

damental para afrontar las situaciones negativas y gestionar nuestras emociones desagradables. Para procesar el problema conviene empezar haciendo el diagnóstico (¿cuál es el problema?), en segundo lugar analizamos las causas del problema (¿por qué se ha generado el problema?) y en tercer lugar, y más importante, buscamos las soluciones (¿qué podemos hacer para alcanzar la situación que deseamos?).

Podemos convertir esa situación deseada en una meta a conseguir y aplicar lo que aprendimos para conseguir metas. Frecuentemente es conveniente empezar aplicando soluciones más moderadas y si no funcionan ir probando con soluciones más drásticas hasta encontrar al final la solución adecuada. Normalmente hay una solución para cada problema; es una cuestión de ir probando y experimentando.

El tercer tipo de necesidades de la mente son las estéticas, ya sea en nuestro entorno, en la casa donde vivimos, en nuestro cuerpo, en nuestra forma de vestir, en nuestros objetos, en el arte o lo que sea. La belleza nos suele hacer sentir bien. Nos conviene apreciar y disfrutar del grado de belleza que hay a nuestro alrededor. Si lo consideramos oportuno, podemos intentar satisfacer esta necesidad, generando belleza y armonía y dándonos de vez en cuando placeres visuales, como ir a la naturaleza o admirar edificios bonitos. Si no podemos tener acceso a más belleza de la que realmente querriamos, no nos queda más remedio que aceptarlo y reducir nuestro deseo de estética.

La cuarta necesidad de la mente es la de sentido. A veces no tenemos suficiente con vivir, sino que necesitamos saber para qué vivimos, qué sentido tiene nuestra vida. En ocasiones tenemos la necesidad de que nuestra vida trascienda, es decir, que contribuya a algo más grande que nosotros mismos. Cada persona puede encontrar el sentido de una forma diferente.

Muchas veces se encuentra haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general. A algunas personas les puede dar sentido volcarse en sus hijos, trascendiendo a través de sus descendientes. Ciertas personas lo encuentran en alguna causa más general, como un mundo más justo o más feliz, luchar por la libertad y los derechos de las personas, contribuir a que la gente necesitada pueda vivir con un mínimo de dignidad material o defender los derechos de los animales. Si así lo decidimos, podemos buscar la forma de canalizar esta necesidad dentro de nuestras posibilidades e intentar vivir de una manera que sea acorde con esa necesidad de sentido. Una buena manera de hacerlo es intentar difundir estas ideas para mejorar el bienestar de la gente, lo que contribuirá a un mundo más feliz.

QUINTO MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES DE ACCIÓN Y DE RECUPERACIÓN

Necesitamos la acción a través del trabajo y de actividades de ocio, así como la inacción, a través del descanso y el sueño. Una clave importante para nuestro bienestar es mantener el equilibrio entre actividad y la pasividad. Por ejemplo, un posible equilibrio podría ser dedicar 8 horas al trabajo, 8 horas a dormir y 8 horas al tiempo libre, de las cuales haya tiempo para tareas domésticas y otras tareas productivas, pero también para actividades de ocio y para el descanso. Este es un ejemplo, pero cada persona puede buscar su punto de equilibrio que le haga sentir bien.

Una necesidad del ser humano es el trabajo satisfactorio. Necesitamos hacer cosas productivas y preferiblemente que estén en línea con nuestras capacidades, gustos e inclinaciones. En la medida de nuestras posibilidades en cada momento podemos buscar hacer lo que nos apasiona, nos fascina y nos hace vibrar. Cuando hacemos algo que nos gusta de verdad y nos concentramos en ello podemos entrar en un estado en el que nos encontramos completamente absorbidos en la actividad para nuestro propio placer y disfrute, durante el cual perdemos la noción del tiempo y experimentamos una enorme satisfacción, siendo una especie de estado de conciencia focalizada.

Cada persona suele tener unas capacidades innatas para ciertas tareas y normalmente ese tipo de tareas se nos dan especialmente bien y nos causan placer. Para descubrir aquello para lo que tenemos más inclinaciones y capacidades podemos volver a nuestra infancia y recordar qué es lo que realmente nos gustaba hacer en nuestro tiempo libre de forma natural, sin estar influenciados por nadie.

Otra necesidad es la de actividades de ocio placenteras. Se trata de actividades normalmente no orientadas a la consecución de resultados productivos, sino a divertirse, lo cual nos ayuda a desconectar de nuestro trabajo. Como cada persona es única, a cada cual le gusta hacer cosas diferentes en su tiempo de recreo. Dedicar el tiempo libre a aficiones que generen pasión y en las que nos quedemos absortos es muy gratificante. Podemos intentar hacer lo que realmente nos gusta y nos ilusiona.

Normalmente cuanto más variado sea nuestro ocio más disfrutaremos. Eso es así porque cada cosa que nos da placer nos lo suele dar sobre todo al principio, pero luego nos vamos acostumbrando y cada vez nos lo da en menor medida. Por ello es conveniente disfrutar de un placer en la dosis adecuada para no llegar a acostumbrarnos, dejarlo temporalmente aparcado

para tener otros placeres y cuando haya pasado cierto tiempo volver a disfrutar de aquél, que volverá a ser como nuevo. En cualquier caso, tengamos el tipo de ocio que tengamos, si tenemos ocio podemos sentirnos agradecidos por tenerlo y por disponer de tiempo para el mismo. Si no tenemos acceso al ocio, nos convendrá aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades podemos permitirnos que siga el correspondiente de reposo y tranquilidad. Si no damos a nuestro organismo los momentos de recuperación que necesita, la tensión y el estrés se van acumulando y nos irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente explotará en forma de una enfermedad física o mental. Los dos grandes mecanismos que tenemos para conseguir esa recuperación son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

Descansar consiste en parar y practicar el no hacer nada o casi nada. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música, estar tumbados, ver un espectáculo, estar sentado en la calle y ver la gente pasar o hacer sesiones de conciencia focalizada y no focalizada. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental. Podemos escuchar nuestro organismo y cuando necesite momentos para bajar el ritmo, frenar y relajarse permitirselo en la medida de lo posible.

La diferencia entre el descanso y las actividades de ocio consiste en que éstas son un ocio activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico. También lo es leer o tener aficiones como hacer teatro o tocar música, mientras que el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos.

Podemos aprovechar los días festivos para descansar suficientemente, recuperarnos a fondo y recargarnos de energía. También intentar tener cada día tras la jornada de trabajo y antes de ir a dormir tiempo para la relajación y la recuperación, así como buscar tiempo de calidad en medio de la jornada. Asimismo, conviene hacer pequeñas pausas en nuestro trabajo para que nuestra mente y nuestro cuerpo se repongan.

Por último, está la necesidad de sueño reparador. Para recuperarnos necesitamos dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. Si queremos dormir tranquilos podemos aplicar, justo antes de ir a dormir, las técnicas de relajación, la conciencia focalizada o la no focalizada.

SEXTO MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES DE RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS

Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y seres vivos y con nuestro entorno y esas relaciones suelen influir en nuestro bienestar. La relación con nosotros mismos incluye la necesidad de autoestima y la de espacio propio. Para sentirnos bien de verdad con nosotros nos conviene amarnos incondicionalmente, cuidarnos, protegernos, apoyarnos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y tratarnos bien.

Amarnos incondicionalmente significa querernos a nosotros mismos por lo que somos, en cualquier caso, con independencia de cómo seamos o dejemos de ser, de lo que hagamos o dejemos de hacer, de lo que tengamos o dejemos de tener y de lo que piensen los demás. Somos dignos de ser amados. Si tenemos la creencia de que no merecemos ser amados o de que no lo merecemos en ciertos casos, nos podemos cuestionar estas creencias: ¿de dónde vienen?, ¿por qué tiene que ser así? Una cosa es que determinada conducta nuestra no merezca aprobación y otra bien diferente es que no merezcamos ser amados.

Cuidarnos significa cubrir nuestras necesidades, velando por nuestra salud y bienestar. Protegernos significa defendernos frente a todo aquello que sea una amenaza para nuestra seguridad y nuestros derechos. Si tenemos la creencia irracional de que nuestras necesidades, derechos y sentimientos no cuentan, conviene para nuestro bienestar que nos la cuestionemos y que la cambiemos.

También nos hace felices aceptarnos y valorarnos por lo que somos, en nuestra totalidad y en cada una de nuestras partes. Podemos elogiarnos y decirle a nuestro niño interior que es precioso y maravilloso. No importa lo que digan o dejen de decir los demás, lo que critiquen, comenten y piensen; son simples opiniones. Asimismo, nos sienta bien respetarnos y tratarnos bien, reconociendo nuestra dignidad y desarrollando la aprobación, la comprensión, la compasión y el perdón hacia nosotros mismos. Seremos más felices si somos indulgentes, transigentes, benevolentes y tolerantes con nosotros y nos tratamos con paciencia y amabilidad.

También tenemos la necesidad de espacio propio. A veces necesitamos contrapuntos, un equilibrio entre opuestos. Necesitamos tiempo para compartir con otras personas, pero también para estar con nosotros mismos. Son como los dos soportes de una misma mesa. Necesitamos nuestra intimidad, nuestro propio espacio, ratos de silencio, de introspección y de interioridad. Momentos para hacer algo que nos gusta, para estar con nuestros pensamientos, contemplando algo o simplemente abstraídos, con la mente en blanco.

Si tenemos poco espacio podemos llegar a sentir una sensación de agobio y asfixia, del mismo modo que si tenemos poca relación con los demás podemos sentir una sensación de soledad. Algunas personas tienen una fuerte necesidad de espacio propio y otras muy poca o ninguna. Cada persona es diferente y es natural que así sea. La clave es intentar cubrir esta necesidad y, en la medida en que no esté cubierta, aceptarlo y estar en paz con ella.

SÉPTIMO MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Tener relaciones satisfactorias con los demás contribuye de forma significativa al bienestar de la mayoría de personas. Nos suele gustar relacionarnos con los demás y que dichas relaciones sean de mutuo apoyo, cuidado y protección. Nos suele gustar amar y ser amados, así como dar y recibir ayuda, respeto y reconocimiento. Nos agrada la comprensión, la aprobación, la armonía, la atención, la comunicación y la aceptación.

Las bases para las relaciones satisfactorias son tres: (1) tener pensamientos sociales positivos que favorezcan las relaciones, es decir, creencias y concepciones positivas sobre el ser humano y sobre las relaciones; (2) tener sentimientos sociales positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el de no ser querido, el enfado, el odio, el desprecio o el miedo y la ansiedad hacia las personas y las situaciones sociales; y (3) tener conductas sociales positivas que agraden a los demás.

El primer pilar son los pensamientos sociales positivos. Las personas que tienen sentimientos y conductas más positivos hacia los demás los tienen porque internamente suelen creer que la mayor parte de personas son honestas y fiables, mientras que los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, siendo escépticos sobre la bondad de las intenciones y sentimientos de la gente, lo que les lleva a ser desconfiados.

Una creencia irracional que nos puede limitar mucho en nuestras relaciones es pensar que hay mucha maldad y miserias en el ser humano. Es cierto que existen algunas personas que comenten abusos, injusticias o incluso crueldades o que a veces sean mentirosas, falsas, manipuladoras, incumplidoras, corruptas o de algún modo nocivas, tóxicas o poco fiables. También es cierto que pueden existir determinadas injusticias mantenidas por la mayor parte de determinadas sociedades. Dañar a los demás es un fenómeno que existe en el género humano y en otras especies, pero la irracionalidad está en que es algo minoritario respecto al total de conductas.

Los animales, incluyendo el ser humano, parecen estar diseñados por su naturaleza, por norma general, para vivir y dejar vivir, para intentar satisfacer sus necesidades y para causar daños sólo cuando es necesario para su supervivencia o la de sus descendientes o seres queridos. Si estudiamos las diferentes sociedades humanas podemos observar que el hombre es esencialmente bueno por naturaleza y que si existe la crueldad generalmente es porque determinados entornos sociales inducen al individuo a hacer daño a los demás contra su propia naturaleza.

Ello coincide con el hecho de que el ser humano desarrolla por naturaleza la empatía y la compasión desde su infancia, mecanismo por el cual tendemos a sentirnos mal si otros sufren, sobre todo si sufren mucho, así como la necesidad de solidaridad y altruismo.

Si existe tanta crueldad en algunas sociedades es por varias razones. La primera es que parece ser que la anterior es la naturaleza de la mayor parte de seres humanos, pero que hay una minoría que por naturaleza tiene una cierta predisposición a la violencia, la dominación o el abuso. Existen algunos individuos que no tienen empatía y pueden hacer daño a los demás sin tener el más mínimo remordimiento ni sentirse mal, pero se trata de una pequeña minoría.

La segunda razón, y más importante, es que una cosa es nuestra naturaleza más profunda y otra es la cultura existente en un determinado entorno social y las pautas establecidas por las autoridades. Probablemente buena parte de los abusos y crueldades que han existido son debidos a obedecer a la autoridad y a unas pautas culturales contrarias a la verdadera naturaleza humana.

El segundo pilar de las relaciones satisfactorias son los sentimientos sociales positivos, que son aquellos que ayudan a tener relaciones satisfactorias. Para tener principalmente sentimientos sociales positivos nos conviene amar y reducir todo lo que podamos los sentimientos negativos. La esencia de la relación satisfactoria es el amor, el afecto. Podemos cultivar ese amor poniendo en práctica la técnica del amor incondicional hacia los demás e intentar llenar nuestra vida de afecto, cordialidad, cariño, benevolencia y buenos sentimientos. El simple hecho de pensar en estas ideas y de visualizarnos con esos sentimientos nos hace desarrollarlos con el tiempo.

Amar depende en gran medida de nosotros, de nuestra decisión de amar, y de aplicar perseverantemente estas técnicas a lo largo del tiempo. Si lo deseamos, podemos amar incondicionalmente, eligiendo amar independientemente de cómo se comporten los demás, de lo que sientan hacia nosotros, por el simple hecho de que amar es placentero. Del mismo modo que nosotros somos dignos de ser amados, también los demás lo son. Los sentimientos positivos y afectuosos suelen generar una expresión tanto verbal como no verbal en consonancia. Ello es captado por las otras personas, de forma consciente o muchas veces inconsciente, haciendo que tiendan a reaccionar también con sentimientos y actitudes positivas, cordiales y respetuosas. El amor engendra amor.

Los sentimientos sociales negativos son los que afectan negativamente a nuestras relaciones. Uno de ellos es el sentimiento de no ser querido o de no serlo suficientemente a pesar de recibir afecto, lo cual, además de hacernos sentir mal, nos lleva a apartarnos de la gente. Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los de ansiedad, desconfianza o timidez hacia las personas en general o hacia determinados tipos de personas o situaciones sociales en particular sin que exista ninguna amenaza real. Hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y desarrollar las relaciones con naturalidad, coloquemos distancia y mostremos una actitud desconfiada o a la defensiva. En general, para ser feliz es aconsejable buscar el equili-

brio en las relaciones, evitando el extremo de la desconfianza y la evitación de las personas y el otro extremo de la confianza ciega o la dependencia de las mismas.

El tercer pilar de las relaciones satisfactorias son las conductas y actitudes sociales positivas. Las conductas sociales son cómo nos comportamos con los demás y las actitudes sociales son una tendencia a comportarnos de una manera determinada frente a determinadas personas, soliendo incluir una componente de pensamientos y sentimientos que nos predisponen a favor o en contra de las personas o las situaciones sociales. Esas conductas y actitudes sociales son positivas cuando gustan a los demás y por tanto favorecen las relaciones satisfactorias. Nos suele ayudar a ser felices el desarrollar actitudes que gusten a los demás, siendo al mismo tiempo fieles a nosotros mismos. Las principales habilidades sociales que nos conviene desarrollar son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad y la atención, la generosidad, la empatía, la comunicación no verbal y la comunicación verbal.

La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás y sus aspectos positivos, es decir, aquellos que nos gustan. Probablemente todas las personas tengan algún rasgo positivo que nos guste. Cuando valoramos a alguien tendemos a tenerle respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración, reflejándose en una conducta considerada. Respetar a alguien suele implicar mostrarse educado y cortés y evitar burlarse de él o humillarlo, así como tratarlo en pie de igualdad. Valorar lo positivo nos conduce asimismo al reconocimiento, que podemos expresarlo a través del elogio y del cumplido, lo cual resulta agradable a los demás.

Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener unas relaciones armoniosas. La aceptación incondicional de los demás y sus conductas son la base de la tolerancia y la indulgencia. La tolerancia es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, creencias, valores, formas de entender la vida o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras. La tolerancia implica aceptar incluso aquellas actitudes y conductas que nos molestan o desagradan. Nos lleva a tener una actitud paciente y flexible, evitando conductas de rechazo, imposición, exclusión o estigmatización. La tolerancia hacia lo que no nos gusta de los demás también nos conduce a evitar un excesivo criticismo.

Si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele costar más. Ésta es la capacidad de perdonar los abusos, injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que «no deberían» realizarse. No tenemos por qué aprobar ni soportar conductas claramente abusivas o injustas, por lo que podemos intentar restablecer el orden justo, pero al mismo tiempo nos conviene perdonar y dejar ir. La indulgencia nos lleva a evitar conductas excesivas de recriminación, culpabilización y castigo, así como excesivos juicios y prejuicios negativos, y a desarrollar en vez de ello una actitud transigente, clemente y compasiva.

Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos

afables y afectuosos, tratando a los demás de forma delicada y atenta. Es parecida al respeto, pero con la diferencia de que el respeto es una muestra externa de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la muestra externa de nuestro sentimiento de afecto y amor hacia ella.

Muy relacionada con la amabilidad está la atención, que consiste en centrarse en la otra persona, en prestarle atención, en hacer que sea el centro. Es como practicar la conciencia focalizada en los demás, estando pendientes de ellos y concentrándonos en lo que dicen, en sus expresiones corporales, en transmitirles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto y bien.

La atención incluye asimismo que cuando se acerquen a nosotros y nos soliciten relación, conexión, comunicación, apoyo emocional, etc. (como cuando nos hacen un comentario, un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos) respondamos tal como se espera de nosotros, teniendo las interacciones que gustan y mostrando interés. Es conveniente que nosotros también hagamos esas solicitudes de relación.

Para tener unas relaciones satisfactorias conviene asimismo ser generosos y estar dispuestos a ayudar sin esperar nada a cambio, a hacer favores y a dar a las personas que nos rodean lo que necesitan, en la medida en que podamos y queramos. Para desarrollar las relaciones es preferible ser cooperativos más que competitivos.

Nuestros sentimientos positivos se expresan en gran medida con nuestra expresión no verbal positiva. Las dos expresiones positivas que más impacto tienen son mirar a los ojos y sonreír. Mirar a alguien a sus ojos muestra interés por esa persona. También es preferible una postura abierta, no cerrando las piernas ni brazos. Al estar de pie, conviene estar recto y sobre ambos pies, colocándose de frente a la persona más que a un lado. También resulta agradable al interlocutor que mantengamos una expresión serena y relajada. Otras muestras no verbales de calidez son saludar con expresividad y cariño cuando nos encontramos a alguien, realizar gestos afectuosos, a veces tocando, abrazando o besando, según el tipo de relación, y mantener una entonación cordial.

La comunicación verbal también es una habilidad social que puede contribuir mucho a tener relaciones satisfactorias. Algunas de las claves de la comunicación verbal positiva son las habilidades conversacionales, la empatía y la asertividad. Las habilidades conversacionales consisten en aquellas que hacen que la conversación resulte agradable al interlocutor, como la habilidad de saber escuchar activamente, de mostrar interés y de hablar de temas de conversación que agraden.

Otra habilidad social es la empatía, que consiste en conocer las emociones y pensamientos de los demás, así como en comprenderlos, valorarlos y respetarlos, poniéndonos en el lugar de los demás e incluso compartiendo y sintiendo sus sentimientos. La asertividad consiste en

decir lo que uno piensa, siente y quiere de forma respetuosa con los demás. Supone defender los propios derechos o necesidades sin ser hostil y sin agredir, ofender, amenazar, coaccionar ni molestar a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido.

Asimismo, existen 4 necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de solidaridad, la de pertenencia al grupo, la de igualdad y estatus y la de sexualidad, ya sea hacia personas del sexo contrario, del mismo sexo o hacia ambos. Si lo consideramos oportuno, podemos intentar cubrirlas todas, aunque la que más nos conviene cultivar para mejorar nuestra felicidad y la de los demás es la solidaridad y altruismo.

Los seres humanos tenemos en nuestra naturaleza la necesidad de ayudar y cuidar a los demás, aunque nos sean desconocidos, especialmente a los más necesitados y a los que más sufren. Necesitamos estar no sólo nosotros bien, sino que los demás también lo estén. Amar altruistamente a los demás y ayudarles nos llena y nos hace sentir bien, además de dar sentido a nuestra vida.

En la medida en que lo estimemos conveniente, podemos intentar satisfacer también las otras tres necesidades, aunque para ser feliz conviene ser cuidadoso con la necesidad de estatus y canalizarla de forma positiva, pues de lo contrario nos puede aportar más insatisfacción que felicidad. Normalmente seremos más felices si cultivamos la simplicidad, la humildad y la capacidad de estar contentos con poco. Cuanto más sencillos seamos, menos presión y más paz interior tendremos. Asimismo, cultivar la humildad nos ayuda a reducir nuestro ego, lo que también contribuye a que seamos más felices. Por otro lado, como las personas que nos rodean también tienen la necesidad de estatus, en nuestras relaciones con ellas podemos promover un ambiente de igualdad, discreción y razonable sencillez. Normalmente los ambientes en los que estamos más a gusto son aquellos en que nos sentimos iguales los unos con los otros. Ello crea un clima de tranquilidad y naturalidad, sin sentirnos presionados para demostrar, aparentar o marcar estatus.

OCTAVO MANUSCRITO DE LAS NECESIDADES

RELATIVO A LAS NECESIDADES DE RELACIÓN CON NUESTRO ENTORNO

No sólo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sino también con nuestro entorno, por lo que tenemos la necesidad de entorno y vivienda agradables, de exploración y aventura, de unión con la naturaleza y de espiritualidad.

Tenemos una cierta necesidad de vivir en un entorno y una vivienda agradables. Nos pasamos muchas horas en el mismo y es lógico que si nos gusta, ello nos aporte satisfacción y bienestar. Podemos reconocer dicha necesidad y disponernos, si lo estimamos oportuno, a que quede cubierta en la medida de lo posible, intentando vivir en una zona en la que nos sintamos a gusto y hacer de nuestro hogar un refugio agradable en el que tengamos una sensación de armonía. Para sentirnos bien nos conviene, asimismo, apreciar lo que más nos gusta de la localidad donde vivimos y de nuestro hogar y aceptar lo que menos nos gusta.

También está la necesidad de exploración y aventura. El género humano ha vivido la mayor parte de su historia como recolectores-cazadores con una vida nómada en medio de la naturaleza explorando su entorno en busca de alimentos y viviendo de vez en cuando aventuras, enfrentándose a lo desconocido, lo incierto y en ocasiones a riesgos y peligros. Es, por tanto, lógico que por naturaleza tengamos la capacidad y la necesidad de exploración, de conocer nuevos lugares. Nos hemos desarrollado como seres nómadas y ese nómada interior que llevamos dentro muchas personas nos pide cambiar de lugar de vez en cuando.

Si tenemos esta necesidad, nos conviene reconocerla y, si lo consideramos oportuno, satisfacerla, abriéndonos a una vida en que de vez en cuando haya exploración y viajes. Si tenemos espíritu aventurero y nuestro día a día es muy rutinario, hacer de vez en cuando alguna aventura o incluso alguna pequeña locura controlada nos equilibra. Si no podemos o no queremos satisfacer esta necesidad, para ser felices nos conviene aceptar esa necesidad no cubierta e intentar desearla poco.

Otra necesidad que tenemos es la de unión con la naturaleza. Nuestros ancestros han vivido durante millones de años en medio de la misma, siendo partes integrantes de ella. La naturaleza ha sido su hogar y la que los ha alimentado. Es, por tanto, normal que nos sintamos vinculados a la misma, que a veces necesitemos sentirnos en contacto con la ella y que nos parezca bella. Ver vegetación, campos verdes, espacios abiertos, el agua, sea del mar, de lagos o de ríos, nos suele causar un placer para los sentidos. Oír el sonido de las olas del mar, de un arroyo, de los árboles cómo se mueven al viento o el canto de los pájaros nos relaja y nos hace sentir bien.

Experimentar en nuestra piel la brisa marina o el viento en el campo nos da gusto. En algunos lugares podemos sentirnos como en el paraíso. A veces llegamos a tener una sensación especial e indescriptible de paz y armonía, de pertenecer a la naturaleza y de estar en unión con ella. Es un sentimiento de poesía y belleza, de bienestar y comunión.

Si tenemos esta necesidad nos conviene reconocerla y, si lo estimamos conveniente, intentar tener contacto con la naturaleza y con los elementos, sentirlos y disfrutarlos. Compartir esta experiencia con más gente puede ser delicioso. Estar a solas con la naturaleza y con nosotros mismos e incluso hacer un retiro a la misma alguna vez también puede ser una experiencia muy gratificante. De hecho, podemos aprovechar ese retiro para entrenarnos en todas estas técnicas para el bienestar. Si todo ello no es posible, para ser felices conviene aceptarlo y desearlo poco.

Por último, están las necesidades espirituales. El hombre, o algunos hombres, han tenido desde el origen de la humanidad una cierta necesidad natural de conectar con Algo o con Alguien, con un poder superior a nosotros al que se ha llamado de muchas maneras diferentes. Sobre todo tenemos esta necesidad cuando queremos lograr algo que por otros medios nos resulta muy complicado, como conseguir los recursos que necesitamos para vivir, y especialmente en momentos difíciles y de desesperación, como la enfermedad, una amenaza o una pérdida grande. Si tenemos esta necesidad, nos conviene reconocerla y, si queremos, cultivarla de una manera sana y natural. Saber que no estamos desvalidos y abandonados, sino que podemos acceder a un poder superior que nos ayuda a conseguir lo que queremos y nos ampara nos da control sobre nuestra vida. También nos brinda la esperanza en que si algo no va bien tenemos un apoyo que hará que en el futuro se solucione.

En cualquier caso, si queremos ser felices conviene mantener una actitud de pensamiento crítico y racional para evitar tener creencias de origen religioso o filosófico que sean contrarias al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás.