Cuarto paso hacia la felicidad: recorrer los caminos que te conducen al bienestar 319
1. Dale a tu vida un gran propósito 321
2. Toma las riendas de tu vida, establece tus propias metas y objetivos 334
3. Tener metas no es suficiente: aprende a conseguir lo que te propones con disciplina y perseverancia 349
4. Descubre tus fortalezas 363
5. Aprende de las crisis 369
6. Simplifica tu vida 374
7. Vive el momento presente 387
8. Aprende a valorar lo que tienes 397
9. Convierte tu vida en un largo camino de crecimiento personal 402
10. Cuida y mima tus relaciones 411
11. Cómo cambiar tu estado de ánimo: pon endorfinas en tu vida 429
12. Cultiva el optimismo 442
13. Practica el sentido del humor 462
14. Cuida tu estilo de vida 475
15. Cultiva tu espiritualidad 487
16. Aprende a meditar 499
17. Cultiva la gratitud 523
18. Aprende a perdonar 534
19. Practica el desapego 550
20. Haz algo por los demás 561
21. Cultiva el amor incondicional 571
22. Disfruta de los pequeños placeres de la vida 585
23. Cultiva tus valores, piedras preciosas en tu vida 593
24. Aprende a disfrutar de tu trabajo 605

Bibliografía 615

Un libro a cuatro manos

Al escribir la última parte de su anterior libro, *¡Adiós, corazón!*, Carmen se quedó enganchada al capítulo dedicado a aprender a gozar de la vida. Le apetecía profundizar en una serie de temas, relacionados con la felicidad, en los que venía trabajando desde hacía tiempo: el perdón, la gratitud, el optimismo, el sentido del humor, etcétera. Estos temas, y otros muchos, cada vez le resultaban más útiles en la práctica clínica, en los cursos de crecimiento personal que impartía (e imparte) y en su vida privada. La idea de plasmar sus conocimientos en un libro le rondaba la cabeza...

A principios de la pasada década, Alexa se ocupaba de la sección de salud de la revista *Marie Claire*, donde en ocasiones también publicaba artículos relacionados con la psicología. Cuando necesitó hablar con un experto para escribir un texto sobre cómo mimar la relación de pareja, un amigo psicólogo le recomendó contactar con Carmen, ya que ella era (y es) considerada pionera en este campo en España. La llamó, la entrevistó por teléfono y a Carmen le gustó mucho el artículo que resultó de esa conversación. Le gustó el estilo de redacción directo y veraz... y el *detalle* de que la entrevista se ajustaba a lo que habían hablado, cosa que no siempre ocurre.

Años después Alexa volvió a llamar a Carmen para proponerle una nueva entrevista, en este caso para la ya desaparecida revista *Diva*. Una vez más, Carmen se quedó contenta con el resultado y, como ya estaba dando vueltas a la idea de escribir un libro sobre la felicidad, pero era consciente del tiempo que lleva emprender esa labor y estaba ocupada con otros muchos proyectos y cursos, le propuso escribirlo a medias. Alexa, por supuesto, aceptó, ya que también ella se sentía muy atraída por la idea de orientar su carrera

hacia el mundo editorial... y hacerlo de la mano de una psicóloga con tanta experiencia y tanto prestigio como Carmen era una fantástica manera de empezar.

Se pusieron manos a la obra y el resultado ha sido una colaboración fructífera: este libro que ahora tienes en tus manos, un libro que, desde luego, ha sido elaborado con mucho cariño y mucha paciencia por ambas partes, sin escatimar tiempo y esfuerzo para conseguir que lo mejor de cada una esté presente en todos sus párrafos.

El enfoque psicológico y el contenido del libro, citas y cuentos incluidos, procede del material de los cursos de psicología positiva que imparte Carmen. Pero Alexa supo entender en todo momento, con verdadero arte, lo que Carmen quería transmitir y supo plasmarlo en un lenguaje cercano y directo. La compenetración entre ambas ha sido tal que, en ocasiones, Carmen daba unas pinceladas y Alexa las plasmaba con rigor y fidelidad, realizando siempre un enorme y valioso esfuerzo por estructurar y *dar brillo* al material que Carmen le entregaba. Escribir es un oficio: no todo el mundo tiene talento para hacerlo por mucho que se lo proponga y, aun teniéndolo, hacerlo realmente bien requiere años de aprendizaje y de práctica. Lo que ocurre es que escribir es tremendamente enriquecedor si se dispone de una materia prima tan *suculenta*, basada en los conocimientos de una profesional de la psicología como Carmen, que disfruta de su trabajo, que no se cansa de aprender y tiene la capacidad de asimilar el saber de los mejores, procesarlo y después expresarlo y aplicarlo poniendo siempre algo de sí misma, un toque personal y humano. En definitiva, este libro es un proyecto a cuatro manos. Y es, simbólicamente, una prueba de la coherencia de todo lo que postula: las personas podemos conseguir lo que nos proponemos, incluso ser felices. Dos personas como Carmen y Alexa, en apariencia dispares, pueden trabajar juntas si comparten unos valores, una ilusión y un compromiso basado en la confianza. La confianza de una en la otra y de la otra en la una y, desde luego, la confianza en que el producto de su esfuerzo merece la pena.

El ámbito de la psicología es infinitamente más amplio de lo que este libro pretende abarcar. *Tú puedes aprender a ser feliz* no habla de autoestima, de habilidades sociales, de habilidades de comuni-

cación, de entrenamiento en habilidades asertivas o de muchos otros aspectos para los que existen magníficos manuales de autoayuda... Es cierto que también existen muchos libros sobre felicidad, pero en éste se ha trabajado duro para ofrecer sugerencias y recursos muy prácticos, que Carmen ha ido aplicando con éxito en su día a día profesional, que han demostrado su eficacia y están científicamente contrastados.

El libro también recurre, e incluso abusa de ellos, cuentos, metáforas y frases que el lector puede repetirse a sí mismo a modo de mantras. Por su poder transformador, Vyasa, el autor del *Mahabharata*, dice: «Si escuchas con atención un relato, nunca volverás a ser el mismo, porque el relato se introducirá en tu corazón y, como si fuera un gusano, acabará royendo todos los obstáculos que se oponen a lo divino». No leas con prisa estos textos. Tómate tu tiempo, disfrútalos, saboréalos. Escucha sus palabras no sólo con la cabeza, sino también con el corazón. Pregúntate: ¿qué despierta este relato en mí?, ¿qué sugerencias me aporta?, ¿qué sentimiento o acción moviliza en mi ser más íntimo? Unos te harán pensar y otros te tocarán el corazón. Unos te harán llorar y otros te harán reír. Unos despertarán en ti un sentimiento cálido y otros te golpearán como un mazazo. Aprende con ellos, descubre su sabiduría.

Por otra parte, *Tú puedes aprender a ser feliz* incluye en algunos capítulos un apartado que se titula «Lo que dicen las investigaciones», cuya función es apoyar los argumentos que se exponen a continuación. No obstante, como éste no es un libro destinado en exclusiva a la comunidad científica, se han omitido las citas con el fin de agilizar la lectura.

Por último, es preciso aclarar que los casos y las experiencias concretas que aparecen en *Tú puedes aprender a ser feliz* son reales, aunque se han modificado los datos personales para evitar su identificación.

Cómo utilizar este libro

«La vida es una obra de teatro que no permite ensayos (...)
Por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente
cada momento (...) antes de que el telón baje y la obra
termine sin aplausos».
CHARLES CHAPLIN

«Nada que pueda conseguirse sin pena y sin trabajo
es verdaderamente valioso».
JOSEPH ADISSON

«No se puede disfrutar de la verdadera felicidad
sin haber sufrido antes».
FRIEDRICH NIETZSCHE

Tal vez estés leyendo este libro simplemente porque el tema del que se ocupa te parece interesante, aunque es más probable que tu objetivo sea encontrar recursos y herramientas que te ayuden a ser más feliz. Si es así, te recomendamos que tengas en cuenta algunas sugerencias que te permitirán sacar el máximo provecho de él.

«El regalo de la felicidad pertenece a quienes lo desenvuelven». ANÓNIMO

La principal herramienta con la que cuentas es tu voluntad de ser feliz. Si consideras que no disfrutas de la vida tanto como te gustaría, si te sientes mal más a menudo de lo que quisieras, tal vez haya llegado el momento de tomar cartas en el asunto, tal vez haya llegado el momento de convencerte de que puedes tomar las riendas de tu vida y dirigirlas hacia un objetivo fundamental: ser feliz.

El maestro siempre feliz

Un discípulo estaba sorprendido de ver a su maestro siempre sonriente y feliz. Un día le preguntó: «Maestro, ¿cómo es posible que siempre estés tan contento y tan satisfecho? Haga frío o haga calor, llueva o no llueva, tengas qué comer o no tengas qué comer...». El maestro respondió: «Querido discípulo, no hay nada de extraño en ello. Cada mañana al despertar me pregunto a mí mismo si quiero elegir la alegría o la tristeza. Y siempre elijo la alegría». (Cuento popular indio).

Este libro puede resultar **muy útil para superar obstáculos que no te permiten sentirte bien y para cambiar tu actitud ante la vida y descubrir los caminos que te ayudan a ser más feliz.** Para ello vamos a ofrecerte distintas opciones, aunque no necesariamente te sentirás identificado con todas ellas. Tendrás que seleccionar las que consideres más próximas a tus necesidades. Si quieres que tu selección sea lo más acertada posible, te aconsejamos que empieces por leer el libro entero para obtener una visión global. Después podrás centrarte en aquellas partes que te parezcan más próximas a tus necesidades.

Convéncete: está en tu mano hacer muchas cosas para mejorar tu vida. Empieza ya.

Al grano: cómo aprovechar este libro paso a paso

«Haz lo necesario para lograr tu más ardiente deseo
y acabarás lográndolo».
Ludwig van Beethoven

Ten en cuenta que aprender es un proceso activo. Se aprende practicando siempre de acuerdo con unos objetivos prefijados. Por tanto, debes tener claro cuáles son tus objetivos y trabajar en ellos de forma constante. Concéntrate en las partes del libro que hayas seleccionado. Trabaja sobre ellas del siguiente modo:

1. Cómprate un cuaderno, que será tu diario, tu confidente, tu apoyo y la prueba de tus progresos en este viaje que empiezas.

2. Subraya, escribe, no tengas miedo a estropear estas páginas. Marca las ideas que te resulten más sugerentes, resalta los fragmentos que más te llamen la atención. Además de hacer que la lectura sea más participativa, podrás recordarlas cada vez que releas alguna parte del libro.

3. Copia en tu cuaderno o pega notas en algún lugar de tu casa que sea «especialmente tuyo» con las frases o las sugerencias del libro que más te impacten. Leerlas a menudo te servirá de ayuda y aliento en los momentos difíciles. Cuando dudes de tu capacidad para lograr el objetivo de ser más feliz, reléelas. Te ayudarán a no tirar la toalla.

4. Escribe tus objetivos de cambio en el cuaderno. A lo largo de este libro te mostraremos los pasos necesarios para que aprendas a convertirlos en realidad, pero ya puedes ir avanzando: pensar sobre lo que realmente quieres hacer en la vida y ponerlo por escrito es en sí mismo un buen comienzo.

Empieza ya mismo a pensar en tus objetivos

— ¿Qué esperas aprender y qué logros deseas conseguir en tu vida a partir de ahora?
— Si tuvieras una varita mágica y pudieras resolver todos los problemas, ¿qué aspectos de tu vida cambiarías? Empieza tu trabajo con ellos.

— ¿Te gustaría ser más alegre y optimista? Si es así, este libro puede ayudarte a conseguirlo.
— ¿Te gustaría disfrutar con más frecuencia y durante más tiempo de emociones positivas?
— ¿Te gustaría gestionar mejor emociones como enfado, ira, miedo, culpa, estrés y envidia?
— ¿Qué es exactamente lo que buscas? ¿Quieres ser mejor padre, mejor madre, mejor amante, mejor profesional...? ¿Vivir una vida más equilibrada y gratificante? ¿Deseas mayores satisfacciones espirituales? ¿Sientes que necesitas encontrar un sentido a tu vida?

5. Empieza el día proponiéndote mejorar. No te sugerimos que te levantes cada mañana planteándote una gran meta. Con un poquito es suficiente. Si dedicas los primeros momentos de cada jornada a reflexionar sobre qué pequeño detalle puedes hacer mejor esta vez, y lo pones en práctica, ten por seguro que conseguirás resultados importantes. ¡No olvides que todos los caminos se recorren paso a paso y que paso a paso se cubren grandes distancias!

6. Haz un descanso a mitad del día para evaluar cómo van tus objetivos, para no olvidarlos y para animarte con los resultados que vayas obteniendo.

7. Evalúa tus progresos al final de cada día. Dedica algunos minutos a saborear tus pequeños logros. Analiza qué te ha ayudado a conseguirlos. Quizá te parezca que algunos días no has avanzado nada o incluso has retrocedido. No te fíes de las apariencias. Siempre puedes sacar algo provechoso. Recuerda que los fracasos son escalones hacia el éxito. «No hay errores en la vida, sólo lecciones. No existe una experiencia negativa, sólo oportunidades que hay que aprovechar para avanzar por el camino del autodominio», decía un sabio maestro oriental. De la lucha surge la fuerza. Incluso el dolor puede ser un gran maestro.

«Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia, sólo será cuestión de recoger sus frutos». Thomas Carlyle

8. Dedica una parte de tu cuaderno a cada área de tu vida que quieras mejorar: trabajo, autodisciplina, inteligencia emocional, relaciones con los demás, etcétera. Y disfruta trabajando y desarrollando cada una de estas áreas.

9. Trabaja tus objetivos de uno en uno y divide cada uno de ellos en pequeños pasos hacia una gran meta. En el apartado dedicado a aprender a conseguir lo que te propones, que forma parte del capítulo de los caminos hacia la felicidad, te explicamos cómo hacerlo con más detenimiento.

10. Procura buscar indicios fácilmente cuantificables que te permitan evaluar de forma correcta los resultados que vayas obteniendo. Si los pasos son muy abstractos, será complicado que sepas si lo estás haciendo bien.

11. Atrévete a explorar todos tus recursos y tus talentos (no dudes de que los tienes) y empléalos para construir la vida que quieres vivir. Convéncete de que puedes soñar y de que dispones de las herramientas necesarias para convertir tus sueños en realidad. Libérate de las ataduras del pasado, aprende a disfrutar el presente y trabaja para hacer realidad un futuro ambicioso. No tengas miedo. Si empleas tus recursos y tus talentos con constancia e ilusión, puedes conseguir aquello que te propongas.

El éxito por fuera comienza, sin duda, con el éxito por dentro, que se consigue al cambiar nuestra manera de pensar. Cada mañana, al levantarte, repite en voz alta la siguiente cita de Patanjali: «Cuando te inspira un objetivo importante, un proyecto extraordinario, todos tus pensamientos rompen sus ataduras: tu mente supera los límites, la conciencia se expande en todas las direcciones y tú te ves en un mundo nuevo y maravilloso. Las fuerzas, las facultades y los talentos ocultos cobran vida, y descubres que eres una persona mejor de lo que la habías soñado ser».

12. Elabora una lista de pequeños premios y concédete uno cada vez que consigas un progreso, por insignificante que te parezca. No obstante, no pierdas de vista que el mejor premio es la enorme satisfacción que produce ir superando obstáculos en el camino y sentir cómo creces cada día con la ayuda de tu esfuerzo personal, tu constancia y tu tenacidad. Ése es el camino de la felicidad. ¡Compruébalo por ti mismo!

13. No te desanimes si las cosas no van todo lo deprisa que te gustaría y si sufres algún retroceso. Abandonar hábitos antiguos y arraigados es muy costoso y requiere tiempo, paciencia

y perseverancia. No se aprende de un día para otro y todos tenemos momentos de debilidad. Es cierto que vivimos en un mundo que nos impone la idea de que todo se puede conseguir rápida y fácilmente, como por arte de magia. Por desgracia no es así.

Tèn siempre presente que cualquier cambio implica un esfuerzo y exige constancia. **Los milagros no existen. La perseverancia es tu mejor alidada.** Pero no te asustes: no necesitarás años y años para conseguir lo que te propones. Anímate a aplicar las estrategias que te mostramos en este libro durante un mes y te sorprenderán los resultados. En poco tiempo podrás empezar a saborear los gratificantes frutos de trabajar día a día para que salga a la luz lo mejor de ti mismo.

> «¿Qué es la felicidad? Sentir que aumenta nuestro poder, que superamos algo que nos ofrece resistencia». Friedrich Nietzsche

14. No tires la toalla si de cada diez veces que lo intentas sólo tienes éxito en cuatro. Es lo normal. Cuando los niños aprenden a andar, se caen a menudo pero después se levantan y vuelven a intentarlo hasta que al final, después de mucha práctica y muchas caídas, aprenden a hacerlo bien. La práctica y el entusiasmo por conseguirlo hacen posible el milagro del aprendizaje.

> «Bien están los buenos pensamientos, pero resultan tan livianos como burbuja de jabón si no los sigue el esfuerzo para concretarlos en acción». Gaspar Melchor de Jovellanos

No olvides que el reto que ahora te propones tiene mucho que ver con esos otros que ya has afrontado a lo largo de tu vida y has superado con éxito (aprender a nadar, a montar en bicicleta, estudiar una carrera, etcétera). Recuerda el esfuerzo que supusieron en su momento y las dificultades que fuiste venciendo día a día para con-

seguirlos. Tus compañeros de viaje son la paciencia, la constancia y la perseverancia.

15. Aprende de la adversidad y de las crisis. Todo suceso ocurre por algo y toda adversidad te enseña una lección. El fracaso, ya sea personal, profesional o incluso espiritual, es necesario para el crecimiento personal. Superarlo aporta un importante crecimiento interior y un sinfín de recompensas emocionales.

> «¿Qué es la suerte? Nada más que la suma de preparación y oportunidad». Robin Sharma

16. Cuando sientas que flojeas, relee tu cuaderno o las partes de este libro que en su día te infundieron ánimo. Tómate un tiempo para pensar cuál es tu objetivo y qué puedes hacer para conseguirlo. Haz un inventario de todo lo que has logrado hasta ahora y saboréalo para recuperar la ilusión.

17. No seas perfeccionista ni te critiques sin piedad por tus errores. Aprende a perdonarte, analiza por qué has fallado, pero no para culparte sino para tratar de evitar que tu error se repita, y vuelve a adentrarte en la aventura maravillosa del cambio personal.

18. Cuando te enfrentes a una situación difícil que ponga a prueba tus objetivos, prepárala con antelación. Anota en tu cuaderno qué deseas conseguir y qué pasos puedes dar para lograrlo. Si, a pesar de todo, las cosas no salen bien, no olvides que puedes aprender mucho de lo que ha sucedido. Intenta recordar lo que ocurrió y anótalo en tu cuaderno. A lo largo de este libro te enseñaremos técnicas de autoevaluación que podrás emplear para analizar estas situaciones.

> «El camino más largo empieza con un paso».
> Proverbio chino

19. No dejes de anotar en tu cuaderno los logros que vayas consiguiendo, por pequeños que sean. Si eres puntilloso con tus

fallos, ¿por qué no empezar a serlo con tus aciertos? Felicítate por ellos y reléelos de vez en cuando, especialmente en los malos momentos. Te ayudará a sentirte mejor.

Siembra un pensamiento y recoge una emoción
y una acción.
Siembra una acción y recoge un hábito.
Siembra un hábito y recoge un carácter.
Siembra un carácter y recoge un destino.

20. Disfruta del proceso de crecimiento personal. Aprende a saborear el momento presente, el aquí y el ahora, así como cada escalón hacia tus objetivos. Parece irónico, pero cuanto menos pienses en el resultado final, más rápido se producirá.

Teniendo en cuenta estos consejos, ya sólo nos queda animarte a leer estas páginas y a poner en práctica las sugerencias que te ofrecemos. Todas ellas han resultado muy valiosas para muchas personas que han acudido a nuestra consulta. Y aunque a veces parecen cosas sencillas y de sentido común, están basadas en estudios científicos y su eficacia está comprobada experimentalmente. No nos hemos inventado nada. Hemos recogido la experiencia de muchos otros que como tú en un momento de su vida han decidido algo verdaderamente importante: ¡cambiar! Estamos seguras de que para ti también pueden ser de gran ayuda si tienes en cuenta que lo importante no es hacer las cosas a la perfección. Eso nadie lo consigue. Lo importante es hacerlas y tú puedes. ¡A trabajar!

Recuerda
— Selecciona las partes del libro que te parezcan más próximas a tus necesidades.
— Cómprate un cuaderno.
— Subraya, escribe, pintarrajea el libro. Hazlo tuyo.

— Copia en tu cuaderno las sugerencias o las frases que más te impacten. Tenlas en cuenta.
— Haz una lista de tus propios objetivos.
— Plantéate cómo mejorar cada día al levantarte.
— Evalúa tus progresos al final de cada día.
— Trabaja con constancia y con paciencia.
— No te desanimes. Acepta y perdona tus fallos y tus retrocesos... Y aprende de ellos.
— Anota tus logros en tu cuaderno. Sé puntilloso con tus aciertos, celébralos, reconócelos, prémialos... ¡Siéntete bien!