

Descubre los cuatro caminos que conducen a la felicidad

«Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo».

Publio Siro,
poeta romano



• CÓMO CONSEGUIR QUE TUS PENSAMIENTOS SE CONVIERTAN EN TUS FIELES ALIADOS

¿Alguna vez has tomado la firme decisión de ser feliz pase lo que pase? El pensamiento que más ayuda a lograr ese propósito es ser conscientes de que las herramientas que necesitamos para alcanzar la dicha las traemos de serie. Lo único que tenemos que hacer es aprender a manejarlas mejor.

Lo dicen los expertos: para lograr el bienestar emocional, base de la felicidad, sólo se necesita una mente sana. Nuestra forma de pensar determina la lectura que hacemos de la realidad y activa toda una serie de emociones —tristeza, alegría, ira, miedo, etc.— que o bien nos acercan a nuestro objetivo o nos alejan de él. La clave, por lo tanto, está en aprender a manejar nuestra mente. Tal como dice el psicólogo Walter Riso: «*Si pensáramos mejor, actuaríamos mejor.*»

Entrena tu cerebro

1 Ejercita la paciencia. La doctora en Psicología Mila Cahue en su libro, «El cerebro feliz», señala la paciencia como uno de los ejes de la felicidad. «*Parece que hay prisas para todo: para formar relaciones, para hacerse rico, para curarse de*

una enfermedad, para adelgazar, etc.», indica. Ser más pacientes, en palabras de Cahue, nos permite «*actuar cuando corresponde y no dejarse llevar por los aparentes fracasos a corto plazo ni cuando resulta inapropiado.*»

Cómo se consigue. Controlando nuestros impulsos, lo que significa saber encontrar el momento o las palabras más oportunas, analizar las situaciones con realismo y detenimiento y respetar el espacio y el ritmo, tanto el propio como el ajeno. «*La paciencia tiene más poder que la fuerza*», decía el historiador griego Plutarco.

2 Aléjate de las exigencias. «*Si limpiamos nuestra mente de exigencias irracionales, nos daremos cuenta de lo mucho que ofrece la vida para disfrutar*», afirma Rafael Santandreu en su libro, «El arte de no amargarse la vida». Muchos de nosotros imaginamos

que la vida debería ser de una forma determinada —porque nos lo merecemos, porque nos hemos dejado la piel en algo, porque nos toca por edad, categoría, etc.— y nos enfurecemos o entristecemos cuando no es así.

Cómo se consigue. Acabando con la tendencia que tenemos a creer que necesitamos ciertas cosas para ser felices. Los deseos, según Santandreu, son positivos y legítimos porque producen placer y son sueños que nos gustaría ver cumplidos. Las necesidades inventadas —«*para sentirme mejor, debería...*», «*para ser feliz, necesito*», etc.— causan, en opinión del terapeuta, «*inseguridad, insatisfacción, ansiedad y depresión*». Aun así no olvides que desear algo demasiado puede ser contraproducente porque creamos unas expectativas exageradas y, si va acompañado de

impaciencia, puede despertar la obsesión. «*La felicidad —sostiene el novelista Antonia Gala— es darse cuenta de que nada es demasiado importante.*»

3 Rodéate de buena energía. Centrarse en lo positivo y rodearse de personas optimistas aleja otro de los grandes males: la tendencia a dramatizar lo que nos sucede, algo que se traduce en miedos, quejas, críticas, frustración, etc. Si te concentras en lo que va bien y posees en vez de dirigir tu mirada hacia lo que no, estarás bien en cualquier lugar y bajo cualquier circunstancia.

Cómo se consigue. Interiorizando una sola idea: si concedes poca importancia a algo, te será más fácil solucionarlo. Recuerda, asimismo, que las personas que conviene tener cerca son las que te valoran y sacan lo mejor de ti.

4 Explora tu creatividad. Un rasgo de las personas sanas y fuertes es que ponen pasión en todo lo que hacen, es decir, viven su vida como un juego, disfrutando de lo que tienen en cada momento. Busca la diversión y cultiva la creatividad en todos los campos: en el trabajo, en la cocina, en la educación de tus hijos, en el sexo, en las redes sociales...

Cómo se consigue. Cuando quieras cambiar una conducta o iniciarte en algo, lo mejor que puedes hacer es elegir un modelo y copiar. Una vez tengas la réplica, innova, introduciendo nuevos elementos propios y renovando tus fuentes de inspiración. ●

BUSCA EL APOYO DE ESTOS BUENOS COMPAÑEROS DE VIAJE

■ **ACEPTACIÓN.** Los seres humanos tenemos una gran facilidad para crear castillos en el aire, es decir, situaciones ideales que sólo existen en nuestra cabeza. No sólo son sueños —«*mi pareja cambiará, es sólo cuestión de tiempo*», «*existe el trabajo perfecto*», etc.—, sino también deseos infundados —«*todo el mundo debe ser amable conmigo*», «*debe tratarme con deferencia*», «*ser justo conmigo*», etc.—. Esa falta de aceptación de la realidad es una gran fuente de infelicidad.

■ **SENTIDO DEL HUMOR.** Otro factor importante es cultivar el sentido del humor, una virtud que tiene la gran capacidad de sacar a la persona de un estado mental negativo —preocupaciones, malas vibraciones, pesimismo, etc.— y devolverlo a la realidad. No subestimes su poder. «*La po-*

tencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar», afirmaba el filósofo Nietzsche.

■ **PRACTICIDAD.** Cuando algo te moleste o te irrite, pon la causa que genera ese conflicto en un platillo de la balanza y en el otro tu felicidad y hazte el siguiente tipo de pregunta: «*¿Prefiero tener la razón o ser feliz?*», «*¿enfadarme o ser feliz?*», «*¿seguir quejándome o ser feliz?*», «*¿continuar dando vueltas a esa crítica/ruido/error o ser feliz?*», etc. Este simple ejercicio ordenará tu escala de prioridades al segundo.



Ilustración: Enric Rebollo