

Índice

Introducción.....	13
Primera parte. Felicidad 25	
Abrir los ojos	27
5 rasgos de carácter que nos hacen felices	29
6 maneras de encontrar gratitud cuando todo va mal.....	32
10 hábitos que debes dejar para ser feliz.....	37
10 errores que comete la gente infeliz.....	40
9 hábitos que tienen las personas superpositivas	43
19 trucos rápidos para sentirte mejor al instante	46
12 factores estresantes que debes dejar de tolerar.....	50
10 acciones que siempre traen felicidad	53
Segunda parte. Adversidad 57	
Cuando nuestras historias nos retienen	59
12 cosas que debes saber antes de soltar.....	61
10 cosas a las que debes renunciar para avanzar	64
3 preguntas duras: la prueba del triple filtro	67
16 verdades duras que nos hacen más fuertes	70
12 maneras de obtener una segunda oportunidad en la vida	73
12 verdades duras que nos ayudan a crecer.....	77
30 lecciones para encontrar fuerzas en los tiempos difíciles	80
12 pensamientos felices para los tiempos problemáticos.....	88
Qué debes saber cuando ocurra una tragedia.....	92

Tercera parte. Relaciones 97

¿Quién te salvará la vida?	99
9 maneras conscientes de conservar la calma	
cuando los demás están enojados	103
20 cosas que debes dejar de hacer a los demás	107
20 comportamientos y actitudes para empezar	
a aplicar en tus relaciones	111
15 cosas que los verdaderos amigos hacen de forma diferente....	116
12 verdades relativas a las relaciones que solemos olvidar	121
15 verdades relativas a las relaciones para los tiempos difíciles ...	125
10 señales de que es hora de soltar	129
20 mantras matutinos para comenzar el día amando	
a las personas (y no juzgándolas o ignorándolas)	132

Cuarta parte. Amarse a uno mismo 139

Todos somos raros	141
10 verdades que cambiarán la forma en que	
te ves a ti mismo hoy	144
12 mentiras que debes dejar de decirte	149
10 cosas para decirte hoy	153
17 decisiones letales que tal vez estés tomando	156
12 elecciones que tu yo futuro te agradecerá	160
10 maneras de escribir una historia de vida	
que valga la pena vivir	163
11 cosas que olvidas que estás haciendo mal	166
14 reglas para ser tú mismo	169
11 formas de llegar a amarte a ti mismo	173

Quinta parte. Pasión y crecimiento personal 177

Prefiero parecer estúpido	179
31 entradas de diario matutinas que cambiarán	
tu forma de pensar	181
18 verdades que me dijo mi padre	193
10 mentiras que oírás antes de empezar a perseguir tus sueños ..	197
8 razones por las que dejar de esperar	
la aprobación de los demás	201
Puedes cambiar el mundo	204
10 cosas que conviene que hagas aunque los demás te juzguen ...	208
15 maneras de vivir (en lugar de limitarte a existir)	211

Sexta parte. Productividad 217	
Menos que perfecto es un comienzo perfecto.....	219
20 cosas que te importarán mucho menos dentro de veinte años	222
10 maneras en que las personas que tienen éxito empiezan la mañana	229
12 elecciones que efectúan los ganadores todos los días.....	232
12 cosas que las personas muy productivas hacen de manera diferente	235
Séptima parte. Objetivos y éxito 241	
Cómo caminar sobre el agua.....	243
12 cosas que las personas que tienen éxito hacen de manera diferente	248
30 cosas para dejar de hacerte a ti mismo.....	256
30 cosas para empezar a hacer por ti mismo.....	263
Cómo tener un gran impacto.....	273
30 desafíos para 30 días de crecimiento	275
10 cosas a las que debes renunciar para tener éxito.....	286
10 principios del éxito que solemos olvidar.....	289
20 preguntas que deberías hacerte todos los domingos.....	293
Cómo lograr lo imposible.....	295
Octava parte. Simplicidad 301	
Lo que queremos ser de mayores	303
12 cosas que deberías poder decir sobre ti	304
12 cosas increíblemente asequibles para hacer hoy.....	308
10 afirmaciones para una buena vida.....	312
12 reglas para ser un ser humano.....	313
10 verdades sencillas que las personas inteligentes olvidan.....	317
10 cosas que desearía haber sabido hace diez años.....	322
12 lecciones de vida que hemos aprendido a lo largo de 12 años.....	326
Novena parte. Inspiración 333	
La elección más inteligente que podemos efectuar.....	335
10 cosas que deberías dejar en el pasado	339
18 cosas que desearía que alguien me hubiese dicho a los dieciocho años.....	342
12 cosas que me dijo mi abuela antes de morir.....	348

Por qué vivo cada día como si fuera el último.....	352
9 cosas que nadie quiere lamentar en la vejez.....	355
30 verdades que he aprendido en treinta años	358
10 lecciones intemporales de una vida bien vivida.....	362
Nota final 367	
Si quieres continuar tu andadura con nosotros	371
Sobre los autores.....	375
Suscríbete gratis.....	377

Introducción

MILLONES DE INDIVIDUOS viven toda su vida según la «configuración predeterminada», sin darse cuenta de que pueden personalizar todo. No seas uno de ellos. No te conformes con vivir la vida en el «modo por defecto».

Atrévete a efectuar «correcciones» y mejoras. Atrévete a hacer de tu crecimiento personal una de tus mayores prioridades.

La verdad es que no siempre serás prioritario para los demás, y es por eso por lo que debes ser prioritario para ti mismo. Aprende a respetarte, cuídate y conviértete en tu propio sistema de apoyo. Tus necesidades importan. ¡Comienza a satisfacerlas!

No esperes a que otros te elijan. ¡Elígete hoy!

En serio, no debes reprimirte o contenerte para ajustarte a la idea que tienen otras personas de lo que es un ser humano que vale la pena. Eres increíblemente valioso y capaz en este momento. No porque otros piensen que lo eres, sino porque tienes todo el control sobre el siguiente paso que vas a dar.

Si te sientes diferente o si te has estado reprimiendo en los últimos tiempos, date cuenta de que la verdadera batalla está en tu mente. Y tu mente está bajo tu control, no al revés. Es posible que te hayan derribado la adversidad, el rechazo o el estrés, pero no estás vencido. No permitas que tu mente, ni nadie, intente convencerte de lo contrario.

Sánate a ti mismo y crece como persona más allá de la configuración predeterminada de la vida; niégate a conformarte con la

forma en que siempre han sido las cosas. Elige darte espacio en tu propia vida desde hoy. Elige darte permiso para satisfacer tus propias necesidades. Elige respetar tus sentimientos y emociones. Elige que el autocuidado y el crecimiento personal constituyan grandes prioridades para ti.

Elige pensar mejor acerca de ti mismo, para poder vivir mejor a pesar de las dificultades que debas afrontar.

Sí, sabemos que a veces es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Efectuar cambios positivos requiere orientación y práctica. Y esto es exactamente lo que este libro te va a aportar, paso a paso.

¿Estás listo para un gran viaje? Porque el que conduce a la felicidad y el éxito verdaderos en la vida lo es, realmente. Es un viaje lleno de lecciones vitales y giros inesperados y emocionantes. Es increíble cómo superamos aquello que anteriormente habíamos considerado que era imprescindible en nuestra vida y cómo después nos enamoramos de lo que ni siquiera sabíamos que queríamos. La vida nos va llevando por caminos que nunca escogeríamos si dependiera de nosotros. Pero no tengas miedo. No permitas que tus expectativas relativas a cómo «debería ser» todo no te dejen ver la belleza de la vida que estás viviendo. Ten fe. Confía en el viaje.

Y, por supuesto, si te cuesta confiar en el viaje y controlar tus expectativas en este momento, debes saber que no eres el único. Muchos de nosotros también nos estamos esforzando denodadamente por soltar, encontrar más presencia y aceptación, y volver a encarrilar nuestro proceso de pensamiento. Permítenos compartir contigo una breve metáfora que solemos exponer a los alumnos de nuestro curso y a los asistentes al seminario en vivo.

Imagina que tienes una mandarina madura y jugosa en la mesa que hay delante de ti. La levantas con entusiasmo, separas un gajo y te lo llevas a la boca.

Ya sabes qué sabor debe tener una mandarina madura y jugosa. Esta resulta ser un poco más agria de lo que esperabas, de manera

que haces una mueca, experimentas una sensación de decepción y te lo tragas.

O tal vez la mandarina tiene un sabor completamente normal; no hay nada especial en él. Por lo tanto, te la vas comiendo sin tan siquiera detenerte a apreciar el sabor de los bocados, que no merecen tu atención.

En el primer escenario, la mandarina te decepcionó porque no cumplió con tus expectativas. En el segundo, te ofreció una experiencia demasiado poco interesante porque cumplió con tus expectativas a la perfección.

¿Adviertes la paradoja?

Las cosas o no son buenas o no son lo bastante buenas... Así es como muchos de nosotros vivimos la vida: infelices y sin tener éxito. Es por eso por lo que muchos de nosotros nos sentimos decepcionados y poco entusiasmados acerca de casi todo.

Porque no hay nada que satisfaga *realmente* nuestras expectativas.

Ahora, imagina que adoptas este enfoque: depones tus expectativas acerca de cómo «debería» saber la mandarina. No lo sabes y no esperas saberlo, porque ni siquiera la has probado todavía. En lugar de ello, tienes verdadera curiosidad, eres imparcial y estás abierto a una variedad de posibles sabores. Pruebas la fruta y prestas mucha atención. Percibes la jugosidad y la textura de la pulpa, los sabores ácido, agrio y dulce arremolinándose en tu lengua, y todas las otras sensaciones complejas que surgen en tu conciencia al masticar. No sabías qué sabor tendría esta mandarina, pero ahora te das cuenta de que es diferente del resto, y es significativo a su manera. La experiencia que tienes es totalmente nueva y vale la pena, porque nunca antes has probado *esta* mandarina.

Los expertos en *mindfulness* suelen denominar a esta actitud *mente de principiante*, pero en realidad no es más que el resultado de una perspectiva libre de expectativas innecesarias y asfixiantes.

Por supuesto, puedes sustituir la mandarina por casi cualquier elemento presente en tu vida: cualquier suceso, situación, relación, persona o pensamiento que se te ocurra. Si abordas estos elementos con expectativas acerca de «cómo deberían ser» o «cómo deben ser» para ser lo suficientemente buenos para ti, casi siempre te decepcionarán de alguna manera, o serán demasiado comunes y poco emocionantes para que tan siquiera los recuerdes. Y te limitarás a pasar a la próxima decepción o experiencia de vida carente de interés, y a la siguiente, y a la siguiente, y así sucesivamente, hasta que habrás vivido la inmensa mayor parte de tu vida atrapado en un ciclo interminable de experiencias que apenas te habrán gustado o apenas habrás percibido.

Una mejor manera

La buena noticia es que hay una forma más feliz y fructífera de pensar y vivir. Tras más de una década impartiendo sesiones individuales de *coaching* a nuestros alumnos, manteniendo conversaciones abiertas con nuestros lectores y organizando seminarios anuales en vivo, hemos acumulado mucha experiencia en ayudar a las personas a superar los aspectos dolorosos que las estaban frenando. Y uno de los aspectos dolorosos que más hemos visto a lo largo de los años es el que acabamos de exponer: las expectativas no cumplidas. De hecho, la mayor parte de lo que describimos como nuestros «mayores problemas» es la consecuencia directa de cómo reaccionamos ante la vida en un día promedio.

En ocasiones nos enfrentamos a grandes tragedias, es cierto, pero la mayor parte de las veces el único problema real es nuestra actitud mental y el comportamiento resultante de ella en el momento presente. Es fundamental que hagamos uso de nuestra fuerza mental o resiliencia interna. Para ello, no es necesario haber nacido mentalmente fuerte; este rasgo vital del carácter se puede desarrollar con la práctica diaria.

¿Es fácil? No exactamente. ¿Vale la pena? Sin duda alguna.

Lo primero que hay que hacer es afrontar totalmente el momento presente, con una presencia y una aceptación verdaderas. Incluso cuando los tiempos son relativamente buenos, uno de los retos más difíciles que tenemos en la vida es vivir en nuestra propia piel, es decir, estar aquí y ahora, independientemente de dónde nos encontremos. Con demasiada frecuencia nos distraemos con cualquier cosa: la comida, el alcohol, las compras, la televisión, los chismes, las noticias, las redes sociales, los videojuegos, los teléfonos inteligentes, las tabletas, etc.; el caso es evitar estar completamente presentes.

Nos servimos del trabajo compulsivo, el ejercicio compulsivo, los amores compulsivos y otros comportamientos para escapar de nosotros mismos y evitar vivir con plena presencia. De hecho, muchos hacemos todo lo posible por evitar la sensación de estar a solas con nosotros mismos sin experimentar distracciones, ya que estar solo sin distraerse significa lidiar con los verdaderos sentimientos que están ahí: los miedos, las ansiedades, la anticipación, la incertidumbre, la frustración, la envidia, la desilusión... Y cuando llegan los tiempos difíciles, aún perdemos más el control.

Por otro lado, podemos ejercitar los músculos de nuestra fortaleza mental e ir comprendiendo cada vez más que encontrar la paz, la felicidad y el éxito en la vida no significa estar en un espacio en el que no haya ruido, dificultades ni asuntos pendientes; significa estar en medio de todo esto mientras conservamos la capacidad mental de enfocarnos y mantenemos el corazón calmado. Se trata de soltar las imágenes mentales relativas a cómo se suponía que debían ir las cosas y afrontar los desafíos del momento presente con serenidad y presencia.

La presencia lo es todo

Empieza por advertir, con curiosidad y sin juzgarte, todas las formas en que evitas estar en tu propia piel, con tus propios problemas, aquí y ahora, en este momento presente. A continuación

enfócate, con atención, en lo que realmente sientes. No te anestesies con distracciones o expectativas; en lugar de ello, hazte más consciente de lo que experimentas en tu interior. Haz de ti mismo la prioridad número uno en este momento.

Céntrate totalmente en el momento y dale la bienvenida. Sonríe y presta toda tu atención a lo que sientes. Porque si no te permites superar lo que pasó, lo que se dijo o lo que sentiste, mirarás tu presente y tu futuro a través de estas mismas gafas sucias, y no habrá manera de que puedas enfocar tu borroso juicio.

En pocas palabras: lo que haces ahora es más importante que lo que sucedió ayer. Y lo que haces ahora *es tu elección*.

Lo decides tú, en efecto. Y si estás eligiendo quejarte, culpar, estar atrapado en el pasado, actuar como una víctima, sentir enojo, ignorar tu intuición o rendirte, es hora de que efectúes otras elecciones. Elige realizar los pequeños actos o tener los pequeños cambios de actitud necesarios para dar un paso adelante en el presente.

Cuando tratamos el momento presente con respeto, es decir, cuando le respondemos con eficacia, realmente tenemos la oportunidad de nuestra vida. Hace poco se nos recordó esto de la manera más hermosa. Estábamos sentados en un banco de un parque que está cerca de nuestra casa, en el sur de Florida, comiendo en plan picnic, cuando una pareja de ancianos detuvo su automóvil debajo de un roble cercano. Bajaron las ventanillas y pusieron música de *jazz* en la radio. El hombre salió del coche, caminó hasta el lado del pasajero, ayudó a la mujer a dejar su asiento y la condujo a unos tres metros del vehículo. Bailaron lentamente durante la siguiente media hora bajo el roble.

Fue realmente un espectáculo digno de ver. Podríamos haberlos contemplado para siempre. Y mientras recogían sus cosas y comenzaban a regresar al coche, aplaudimos con admiración.

La pareja de ancianos se acercó lentamente a nosotros con una sonrisa en la cara.

—¡Gracias por los aplausos! —dijo la mujer riéndose.

—Gracias *a ustedes* —respondió Angel de inmediato—. Verlos bailar nos da esperanza.

Ambos acentuaron su sonrisa sin dejar de mirarnos.

—Bueno, bailar también nos da esperanza a nosotros —dijo la mujer mientras agarraba la mano del hombre—. Porque lo que no sabéis es que acabáis de presenciar el poder y la belleza de las segundas y terceras oportunidades.

A continuación explicaron que habían perdido a sus queridos cónyuges (en el caso de ella, dos a lo largo de los años). Solo hacía tres años que se habían unido en matrimonio, como almas gemelas que se encontraron después de haber sentido que lo habían perdido todo.

Angel y yo nos pasamos los siguientes días pensando en esa hermosa pareja, en las segundas y terceras oportunidades y en cómo los seres humanos encuentran la motivación para seguir adelante; para seguir amando y continuar viviendo en el presente a pesar del dolor, la aflicción, la desesperanza y el estrés que todos experimentamos inevitablemente en el camino. Nosotros dos* también hemos tenido que lidiar con este tipo de contratiempos.

Nuestra historia

Hace una década, en un período relativamente breve nos encontramos con varias pérdidas y cambios vitales significativos e inesperados, uno tras otro: perdimos a un hermano de Angel que se quitó la vida. Perdimos a nuestro mejor amigo a causa de un paro cardíaco. Apareció la incertidumbre económica cuando uno de nosotros perdió un empleo que sostenía a la familia. Rompimos la relación con un ser querido que nos había traicionado varias veces. Un negocio familiar se vino abajo.

* Los coautores de este libro (N. del T.).

Esas experiencias fueron brutales, y el hecho de que se sucedieran en un corto espacio de tiempo nos dejó fuera de juego una temporada. Por ejemplo, cuando el hermano de Angel murió, afrontar esa realidad mientras apoyaba a su afligida familia le resultó increíblemente doloroso a intervalos. Hubo momentos en los que nos apartamos del mundo y evitamos a los seres queridos que estaban igualmente afligidos. No queríamos lidiar con el dolor, así que nuestra respuesta consistió en huir; encontramos formas de adormecernos con el alcohol y distracciones poco saludables. En consecuencia, enfermamos físicamente mientras el dolor seguía enconándose en nuestro interior.

Nos sentimos terriblemente mal demasiado tiempo. Y alcanzar un estado mental correcto, que realmente nos permitiese seguir adelante en los ámbitos físico y emocional, nos exigió una práctica diligente. Tuvimos que aprender a liberar de forma consciente la mente con el fin de poder pensar con claridad y abrirnos a las oportunidades que había frente a nosotros.

Aprendimos que cuando uno afronta las dificultades con una actitud de apertura, es decir, abierto a los sentimientos y emociones dolorosos que experimenta, no lo pasa bien, pero puede dar un paso adelante. La apertura significa admitir que realmente no sabemos cómo será el próximo paso y nos gustaría entender toda la verdad del asunto. Es estar totalmente presentes y dispuestos a aprender y crecer.

Un paso tras otro

¿Cuál es la forma más sencilla de iniciar este cambio de actitud mental? Emplear pequeños recordatorios diarios.

Se trata de tener muy cerca los pensamientos adecuados, para «tenerlos a mano» cuando sea necesario. En el caso de nosotros, sobre todo en los momentos más difíciles, esto significó sentarnos en silencio con nosotros mismos cada mañana y cada tarde y reflexionar sobre lo que necesitábamos recordar. Usamos

recordatorios escritos breves, que hemos recopilado en este libro, con esta finalidad. Los hemos llamado *mantras*, *afirmaciones*, *oraciones* o *convicciones*. Estos recordatorios diarios nos mantuvieron motivados y en el buen camino al ayudarnos a mantenernos firmes y a sostener unos pensamientos apacibles y productivos incluso cuando el caos se adueñó de nuestra vida.

También hemos sido testigos, muchas veces, del poder de esta práctica en la vida de otras personas, a través de nuestro blog, nuestros talleres y una versión anterior de este libro. Hemos escuchado historias potentes de lectores que han lidiado con problemas de salud importantes y otros asuntos potencialmente catastróficos. Sus experiencias constituyen un recordatorio de que incluso cuando unas circunstancias difíciles amenazan con hundirnos podemos mantener la mente centrada en lo positivo y el corazón abierto, e ir poniendo un pie delante del otro para recuperar las piezas, reconstruirnos y luchar con más fuerza y determinación de las que creíamos que podíamos albergar.

Por lo tanto, si actualmente estás inmerso en una lucha, aguanta. A veces, lo mejor que nos puede pasar a la larga es no obtener exactamente lo que queremos en este momento. Haz que el día de hoy suponga el principio de una nueva oportunidad. Tómate tiempo para estar presente contigo mismo. Tómate tiempo para eliminar las viejas expectativas que se interponen en tu camino. Tómate tiempo para amar, reír, llorar, aprender y trabajar en pos de lo que necesitas en este momento. Esperamos que los sencillos recordatorios que contiene este libro te ayuden a encontrar la verdadera paz y a avanzar, sea lo que sea aquello a lo que te enfrentes. Asimila solamente unas pocas páginas cada vez, reflexiona sobre las ideas que te resuenen y ve convirtiéndolas, poco a poco, en rituales positivos.

REPETIR TÍTULO DEL LIBRO

Primera parte

....

Felicidad

*Despiértate cada mañana con la idea de que
algo maravilloso es posible ese día.*

ABRIR LOS OJOS

HEMOS OÍDO MUCHAS historias conmovedoras de individuos que han cambiado su perspectiva para ver y sentir el amor que los rodeaba, es decir, para experimentar más plenamente la profunda felicidad que ya está aquí, esperando a que accedamos a ella y la vivamos totalmente. Una de estas historias tiene como protagonista a un joven llamado Jaydee.

Cuando era niño, solía pasar los domingos por la mañana con su padre en un muelle de pesca. Pero a diferencia de todos los que iban ahí, ellos nunca pescaban. La primera vez que fueron, Jaydee vio cómo los otros niños, con sus padres, lanzaban sus sedales al agua. Durante horas, él y su padre estuvieron ahí sentados observando, hasta que se fueron sin lanzar ni un solo sedal.

De camino a casa, Jaydee estaba triste y a la vez enojado. Le dijo a su padre que nunca le perdonaría su crueldad por no pescar con él como lo hacían las otras familias. Su padre lo miró, sonrió y le dijo:

—Te quiero, Jaydee. —El niño no dijo nada, y su padre le preguntó—: ¿Viste lo felices que estaban todos los otros niños y niñas? ¿Viste sus sonrisas? ¿Pudiste sentir la felicidad en su corazón?

Tras un momento de silencio, Jaydee espetó:

—¡Me da igual! ¡Solo quiero pescar como todos los demás!

Regresaron al muelle de pesca docenas de mañanas de domingo durante la infancia de Jaydee. En todas las ocasiones vieron a niños y niñas saltando, riendo y alegrándose cuando un pez mordía

el anzuelo. Pero ellos siguieron sin arrojar ni un solo sedal al agua; se limitaban a permanecer sentados al final del muelle y observar. El padre de Jaydee nunca le explicó por qué tenían ese comportamiento, pero no necesitó hacerlo. Porque años más tarde, cuando entró en la adultez, Jaydee se dio cuenta de que esas mañanas que pasó sentado en ese muelle fueron las que le enseñaron a amar.

El amor que nos perdemos

No hemos olvidado nunca la historia de Jaydee. Con demasiada frecuencia nos comparamos con los demás y juzgamos cómo «deberían» ser las cosas. Con esta actitud, nos perdemos la forma en que son realmente. Nos perdemos el amor que tenemos justo delante, proveniente de las personas más cercanas y de aquellos a quienes observamos a distancia.

La felicidad que se despliega a nuestro alrededor es una experiencia para admirar y con la que maravillarse. Cuando nos tomamos tiempo para hacer esto, es decir, para ser realmente testigos y escuchar en lugar de mirar para otro lado o juzgar con demasiada rapidez, podemos aprender mucho sobre nosotros, los demás y el amor.

5 rasgos de CARÁCTER que nos hacen felices

CUANDO NOS MIRAMOS en el espejo, a menudo es nuestro carácter (o la falta de él) lo que advertimos más. Pero no todos los rasgos de carácter son iguales, al menos no en lo que respecta a la felicidad. A partir de una década de experiencias de coaching individual a clientes y alumnos, estamos convencidos de que los rasgos que tendrán el mayor impacto en tu felicidad son los siguientes.

1. El valor.

El miedo es el gran ladrón de la felicidad. Se cuela por las puertas cerradas y nos roba la determinación, el compromiso y la capacidad de soportar las dificultades con las que debemos lidiar.

El valor, por otro lado, es el gran enemigo del miedo. Nos permite salir de nuestra zona de confort, acercarnos a personas y situaciones, acoger la vida tal como se presenta y aceptar el dolor inevitable. Sin el valor, la felicidad es poco más que una ilusión.

2. La paciencia.

La impaciencia es un gran acosador de la felicidad; la expulsa casi en el mismo momento en que aparece.

Aprender a aceptar y permitir, ir con la corriente y relajarse un poco, es fundamental para vivir una vida feliz. La impaciencia suele ser la irritación que sentimos cuando percibimos que no tenemos

el control. Pero la vida burbujea y borbotea de maneras siempre cambiantes e impredecibles. Sencillamente, no es posible controlarla al cien por cien. Cuanto más tratemos de controlar con precisión el resultado de los sucesos que hierven a nuestro alrededor, más frustrados nos sentiremos.

Por lo tanto, respira. Relájate. Acepta. Sé paciente. Aprende a aceptar la incertidumbre y hazte amigo de lo impredecible. Deja que la vida ocurra, al menos hasta cierto punto. La encontrarás mucho más hermosa y alegre cuando lo hagas.

3. La gratitud.

Estar agradecido es percibir lo bueno en medio de lo malo, el color sobre un fondo gris, lo encantador incluso cuando está rodeado de lo feo. Es hacer una relación de todo lo bueno que uno tiene y reconocer lo hermosa que es la vida, incluso cuando no está yendo según lo planeado (podrás leer más a este respecto en el próximo apartado).

Aprender a estar agradecido requiere ver lo que no siempre está en la superficie. Requiere volver a ejercitar la mente para pensar en los aspectos positivos de la vida; hay que dejar que el agradecimiento impregne la propia manera de pensar y la forma general en que experimentamos la existencia.

Cuando estamos agradecidos, nuestros problemas no desaparecen; solo pasan a ocupar menos espacio en el corazón, en la mente y en nuestra propia vida.

4. El amor.

Para reconocer el papel central que tiene el amor a la hora de vivir una vida feliz, basta con que te imagines la vida sin que esté presente. Imagina una vida de felicidad llena de odio y desprovista de amor. Imposible, ¿verdad? Cuanto más amor palpites en tu corazón, más feliz y alegre estará este. Cuanto más ames la vida, más te amarás la vida.

El amor pasa por alto las debilidades y no hace caso de las peculiaridades de cada cual. El amor acepta, busca y potencia lo mejor que hay en los demás.

5. El perdón.

Las personas que se aferran al dolor, que protegen sus heridas o que buscan vengarse de los agravios de los que han sido víctimas pueden ganar ciertas batallas aquí y allá, pero tendrán perdida la guerra contra la infelicidad incluso antes de empezarla.

La negativa a perdonar conduce a un encarcelamiento autoimpuesto. Es hora de que nos liberemos dejando que el viejo dolor se disipe en la oscuridad, para que las nuevas oportunidades nos lleven a experimentar una mayor alegría.

Por lo tanto, ¿has perdonado a tus padres por sus defectos? ¿Has perdonado al matón del patio de recreo o al ex difícil, a tus hijos negligentes o al vecino desconsiderado? Si no lo has hecho, estás rascando tus heridas abiertas, que no pueden más que irritarse, infectarse y supurar.

Abre tu corazón al perdón. Entonces estará por fin lo suficientemente abierto como para atrapar la felicidad que le corresponde.