

TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA APRENDER A SER FELIZ
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR RELAJADO
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER TOLERANTE
CON UNO MISMO
ANNE VAN STAPPEN



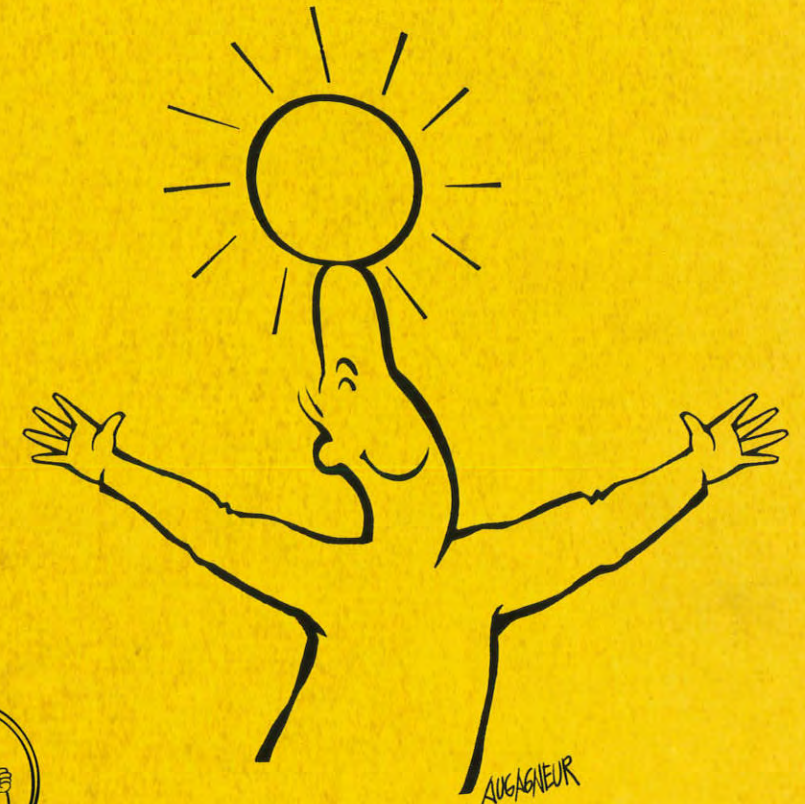
CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR



9 788492 716265

Yves-Alexandre Thalmann
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA APRENDER A SER FELIZ



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

YVES-ALEXANDRE THALMANN

Cuaderno de
ejercicios

para aprender
a ser feliz

Ilustraciones de Jean Augagneur

Titulo original
Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur
© Editions Jouvence, 2009
Editions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

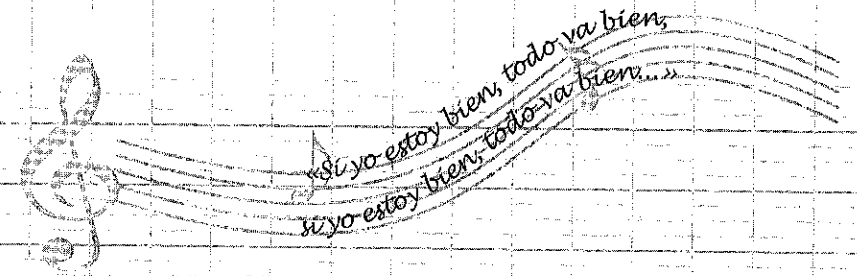
Primera edición: marzo de 2010
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Lainez

Cubierta y maquetación: Editions Jouvence
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Mallorca, 374, 08013 Barcelona
Impresión: Gráficas 94, S. L.
Polígono Can Casablanca,
calle Garrotxa, nave 5
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-5.968-2010
ISBN: 978-84-92716-26-5

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.



¿Otro libro que intenta convencernos de que basta con pensar positivamente para que todo vaya mejor, para que tengamos la felicidad asegurada?

Tranquílzate, querida lectora, querido lector, ese no es el objetivo de este cuaderno. Piense uno lo que piense, ¡nadie puede escapar a la tiranía de la realidad!

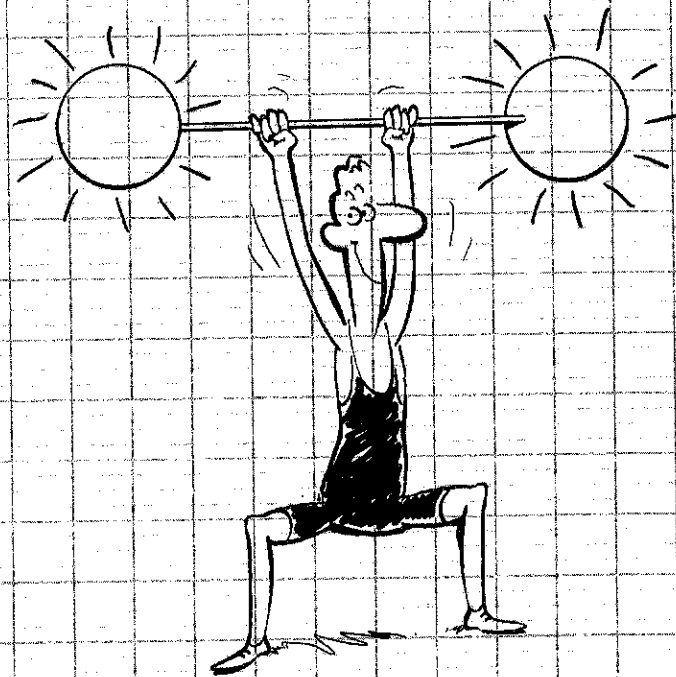
No, eso de la felicidad no es tan fácil... pero no por fuerza mucho más complicado, pues nuestros amigos los científicos han vuelto a descubrir lo que los filósofos y los sabios nos vienen repitiendo desde la Antigüedad:

La felicidad no es algo que podamos encontrar por ahí, sino algo que se construye... y se practica.

¹ La disciplina científica que estudia la felicidad se llama *Psicología Positiva* y se enseña en la universidad (sobre todo en Norteamérica). ¡No la confundas con las corrientes de pensamiento positivo!

Por desgracia, en el colegio aún no se imparte la asignatura de Felicidad. Pero, por suerte, ¡hay clases de recuperación! En concreto, el cuaderno de ejercicios que tienes entre las manos.

¡Así que coge el bolígrafo y prepárate para ejercitar tu felicidad... y convertirte en un culturista de la felicidad!



4

¡Antes de empezar, comprueba tus conocimientos de Felicidad!

Nota bene: Este test no se basa en una visión filosófica o religiosa específica de la felicidad, sino en la felicidad normal, tal y como aparece en la población según diversas encuestas estadísticas y estudios científicos.

¿Verdadero o falso?

VERDADERO FALSO

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quienes ganan a la lotería (más de 500.000 €) son más felices durante mucho tiempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La felicidad es más una cuestión de paz de espíritu que de momentos de alegría. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Las personas religiosas son generalmente más felices que las no creyentes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. El grado de felicidad que podemos lograr está genéticamente determinado (se nace más o menos feliz). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. La belleza es fuente de felicidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Las personas casadas son habitualmente más felices que las solteras. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tú puedes decidir ser más feliz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5

Resultados en la página 30. Pero sigue un poco más con la lectura de este cuaderno antes de comprobar tus respuestas...

En busca de la felicidad

¡Ah, si yo tuviera...!

¿Qué te haría falta para ser más feliz? Completa la lista siguiente añadiendo lo que, según tu opinión, podría aumentar tu felicidad.

Mi lista de felicidad

Sería más feliz si...

Un poco de teoría

Profundos estudios (referencias al final del cuaderno) realizados sobre un gran número de individuos han permitido establecer que la felicidad no depende:

- *del bienestar material (fortuna, ingresos, casa, coche, joyas, objetos, etc.). No, el dinero no da la felicidad; siempre que se disponga del suficiente para satisfacer las necesidades básicas: alimentarse, tener un techo y un mínimo de seguridad.*
- *del estatus social y de los títulos universitarios. La inteligencia no ayuda a ser más feliz.*



En 1940, los americanos evaluaban su satisfacción general en la vida con un 7,5 sobre 10. Un tercio de los hogares no tenía agua corriente, ni lavabos en el interior del domicilio, ni ducha, y sólo la mitad disponía de calefacción central.

En nuestros días, a pesar de los lavavajillas, los microondas, las lavadoras, las pantallas planas y los ordenadores, la nota actual de satisfacción de los americanos es... ¡un 7,2!

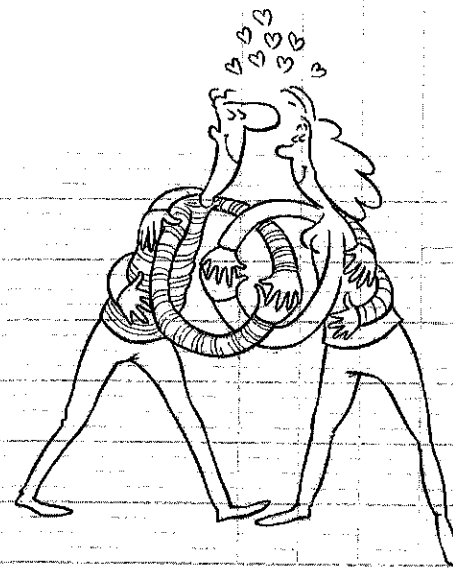
- de la **belleza**. Las personas que consideramos más atractivas no son más felices (¡nos lo confirma la lectura de las revistas del corazón!). No serás más feliz siendo más guapo (guapa), sino queriéndote más.
- de la **salud**. Contra toda previsión, incluso las personas aquejadas por alguna enfermedad crónica llegan a sentirse felices con su vida.

Vuelve a tu lista de felicidad y tacha los intrusos de estos cuatro tipos (aunque te los creas verdaderamente) con un rotulador rojo.

La felicidad auténtica no tiene nada que ver con la visión restrictiva y comercial que intentan imponernos los anuncios. ¡No, un coche nuevo, el último grito en teléfono móvil o un nuevo abrigo no te harán más feliz! No más, de hecho, que algunas arrugas menos, un ascenso en el trabajo o una mejor salud.

«Muchos ricos tan solo son guardianes de lo que poseen».

Frank Lloyd Wright



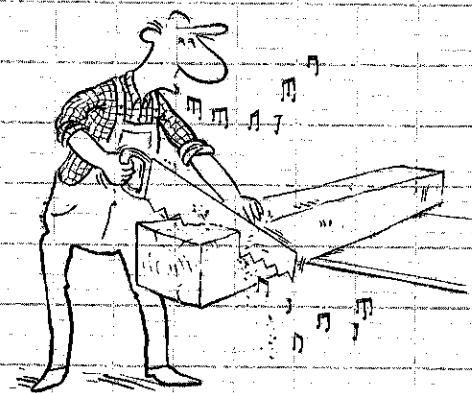
Entonces, ¿qué me puede hacer más feliz?

- Las **relaciones sociales**: vivir en pareja, disponer de un círculo de amistades, alimentar relaciones satisfactorias (por ejemplo, con los miembros de tu familia) tienen un efecto determinante en tu nivel de felicidad.

«La felicidad es tener a alguien a quien perder».

Philippe Delerm

- Las **actividades**, sean de carácter profesional o de tiempo libre. Hacer algo es lo que nos hace felices.



«La actividad es indispensable para la felicidad».

Arthur Schopenhauer

- La fe. Todos los estudios coinciden en este punto: las personas con creencias religiosas se consideran más felices (salvo las integristas y las fundamentalistas). ¿Por qué? Entre las causas, se puede resaltar el apoyo de una comunidad que comparte tus mismos valores, una relación que vive la trascendencia y un conjunto de creencias que genera bienestar (la vida tiene un sentido, Dios está dispuesto a ayudarnos, etc.).

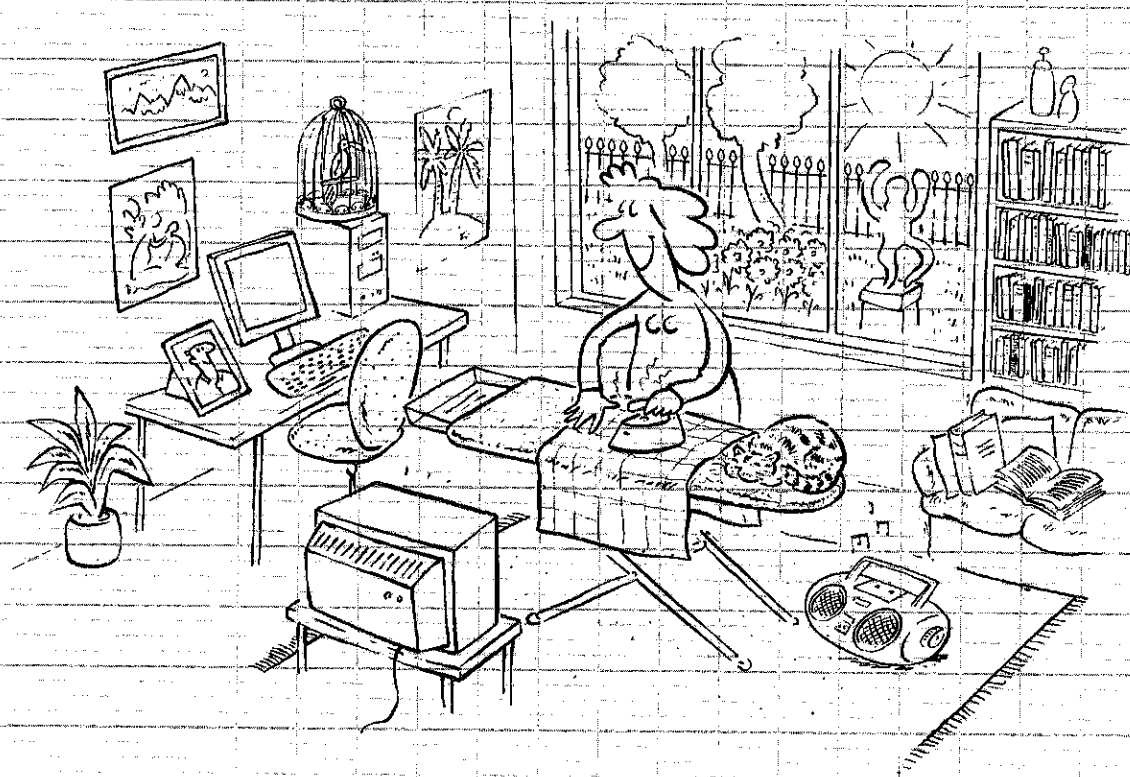
Por tanto, la felicidad está más ligada a una forma de ser que a las cosas que se pueden poseer.

Recorta una imagen de una revista o de una de tus fotos personales que en tu opinión simbolice la felicidad y pégalas en el recuadro. (¡No te dejes influir por las imágenes publicitarias, que transmiten una idea errónea de la felicidad!)

Una visión de la felicidad

¡Expulsa a los intrusos!

En el dibujo siguiente, colorea tan solo los elementos susceptibles de acrecentar la felicidad.



El termómetro de la felicidad

Haz subir la temperatura dependiendo de tu respuesta a cada una de las siguientes preguntas:

mucho... = 7

poco... = 1

1. De modo general, me considero:

Muy feliz

Poco feliz

2. En comparación con los demás, me siento:

Más feliz

Menos feliz

3. Algunas personas parecen felices y capaces de saborear las bondades de la existencia. ¿En qué medida se te podría aplicar esta afirmación?

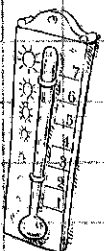
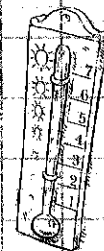
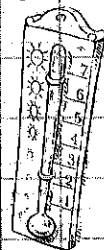
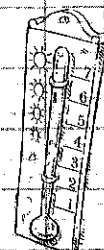
Por completo

En absoluto

4. Algunas personas parecen desgraciadas, deprimidas y sin vitalidad. ¿En qué medida se te podría aplicar esta afirmación?

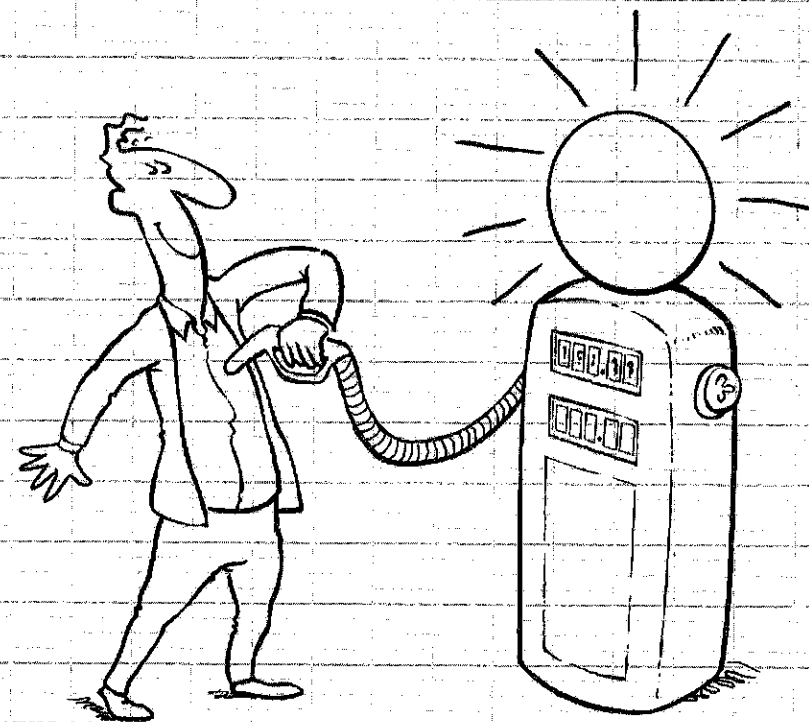
En absoluto

Por completo



Anota las cifras obtenidas en tus respuestas, y después saca la media. A título indicativo, esta suele oscilar entre 4,5 y 5,5.

Vuelve a hacer el test con frecuencia para comprobar el progreso de tu felicidad.



«Lleno de felicidad,
por favor»

¡Una felicidad diferente para cada persona!

La felicidad es múltiple. Adquiere formas diferentes para cada persona.

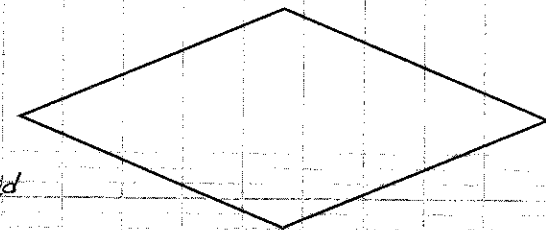
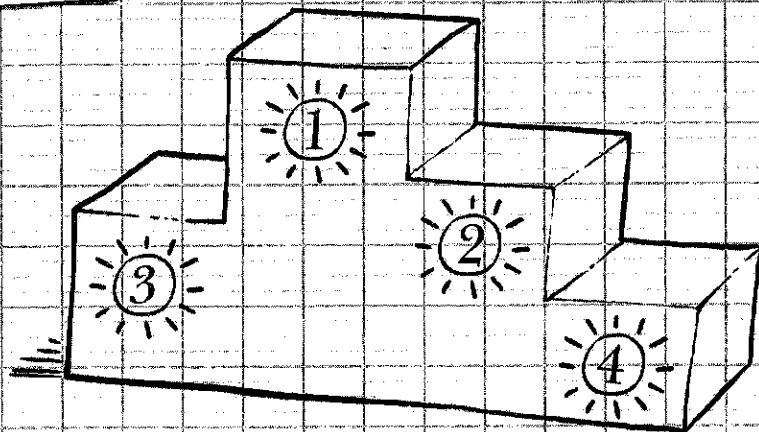
Construye tu podio personal de tipos de felicidad ordenando las frases siguientes del 1 al 4.

Vivir momentos de alegría intensa: entrega de un diploma, boda, nacimiento de un hijo, fiestas, etc.

Tener paz de espíritu, pase lo que pase.

Estar contento por lo que se tiene y por lo que se vive.

Hacer cosas que le gusten a uno.



En efecto, en la felicidad hay cuatro caras:

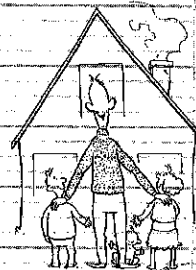
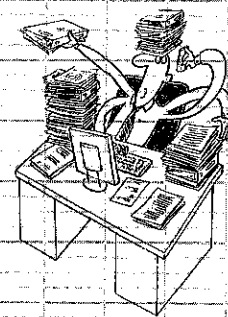
- El placer de los sentidos y las alegrías que se experimentan.
- La ocupación en una actividad que nos realiza (voluntariado, cuidado de niños, etc.).
- La satisfacción que produce la actividad realizada.
- La paz de espíritu y el distanciamiento respecto a lo que sucede.

Estas cuatro caras nos indican también el cambio que experimenta nuestra imagen de la felicidad con los años:



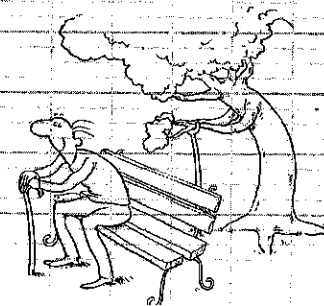
- Juventud: alegrías

- Edad adulta: compromiso



- Madurez: satisfacción

- Vejez: serenidad



¡Nuestro modo de pensar en la felicidad cambia con los años!

¡No lo pongamos todo en un solo lado de la felicidad!

Procuramos desarrollar sus cuatro caras.

¿Qué podrías hacer para enriquecer las cuatro caras de tu felicidad? Completa el cuadro siguiente con tus propias ideas:

Alegría

- Valorar más los pequeños regalos de la vida.
- Quedar con los amigos.
- Ver películas de humor.

Compromiso

- Practicar un deporte que me guste.
- Comprometerme en una actividad de voluntariado.

Satisfacción

- Ver mis álbumes de fotos.
- Evocar los buenos recuerdos.

Serenidad

- Aprender técnicas de relajación.
- Practicar el desapego.

¿A la oriental o a la occidental?



La fórmula de la felicidad se enuncia así:

$$\text{Felicidad} = \frac{\text{Satisfacción}}{\text{Deseos}}$$

Puedes acrecentar tu felicidad aumentando el número de tus satisfacciones (modo occidental), pero también reduciendo la cantidad de tus deseos (modo oriental).

Podría renunciar a este vestido o traje
que no necesito para nada.

¿Por qué no tomar fruta para comer en vez del menú
de un restaurante?

Según el budismo, el apego y los deseos son causa de
sufrimiento.

¿De qué podrías liberarte, a qué podrías renunciar?

«Menos» rima con «mejor»...

En el budismo, el bienestar que consigue un
espíritu calmo y sereno, liberado de las
ilusiones producidas por la mente, se llama
sukha.

Simboliza a tu gusto la felicidad (con un dibujo, un co-
lor, una forma, una canción, un estribillo, etc.)

Los antiguos...

«Desea que cuanto sucede suceda conforme sucede
y serás feliz».

Epicteto

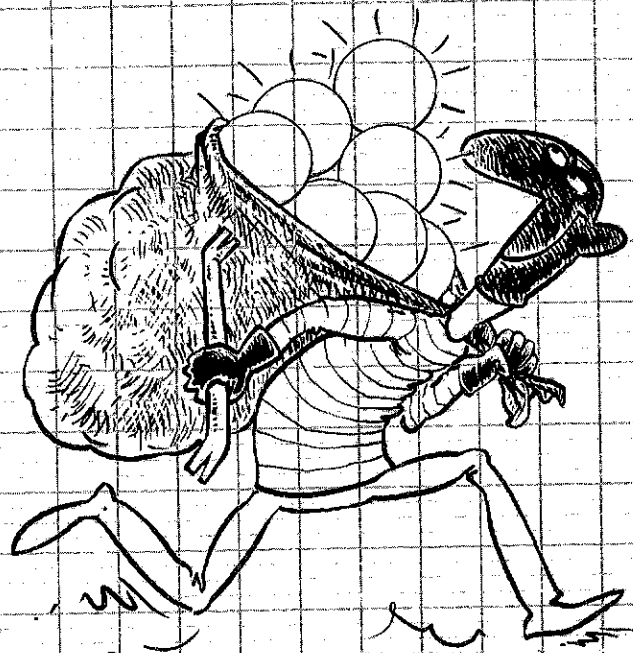
...y los modernos:

«Cuando no se tiene lo que se ama,
hay que amar lo que se tiene».

Serge Gainsbourg

El enemigo de la felicidad

La costumbre es el enemigo público n.º 1 de la felicidad.



Los psicólogos llaman a este mecanismo *adaptación hedonista*. El placer va acompañado de la secreción de neurotransmisores, como las endorfinas en el cerebro. Ahora bien, con el tiempo, los receptores de estas sustancias se saturan. Se habla también de *hábito*, como para los efectos del alcohol.



En otras palabras, uno acaba acostumbrándose, y el efecto de euforia de las nuevas situaciones acaba siempre por atenuarse.

- Quien gana una fuerte suma en la lotería desborda entusiasmo y piensa que su vida va a cambiar. Algunos meses después, ha asimilado esos cambios y ya no se siente feliz.
- Antes de comprarse un coche, el peatón se imagina hasta qué punto su vida va a ser más feliz cuando esté motorizado. Una vez convertido en automovilista, y pasados los primeros momentos de novedad, experimenta los embotellamientos, los costes de la gasolina, los gastos de mantenimiento...
- El soltero sueña con encontrar el amor. Pasados los primeros meses de pasión, las preocupaciones cotidianas vuelven a prevalecer.

Apunta aquí algunas situaciones en las que la adaptación hedonista ha estado presente en tu vida:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Por suerte, hay un secreto para luchar contra este efecto antifelicidad:

Aceptar con una mirada nueva lo que nos sucede, como un recién nacido que descubre el mundo.

Nunca hay nada seguro

- ¡Estoy contento de que mi pareja vuelva todas las tardes con buena salud y continúe dándome muestras de amor!
- ¡Qué alegría que mis hijos crezcan bien y mantengan una buena relación conmigo!
- ¡Qué feliz soy de tener un trabajo y poder ganarme la vida!

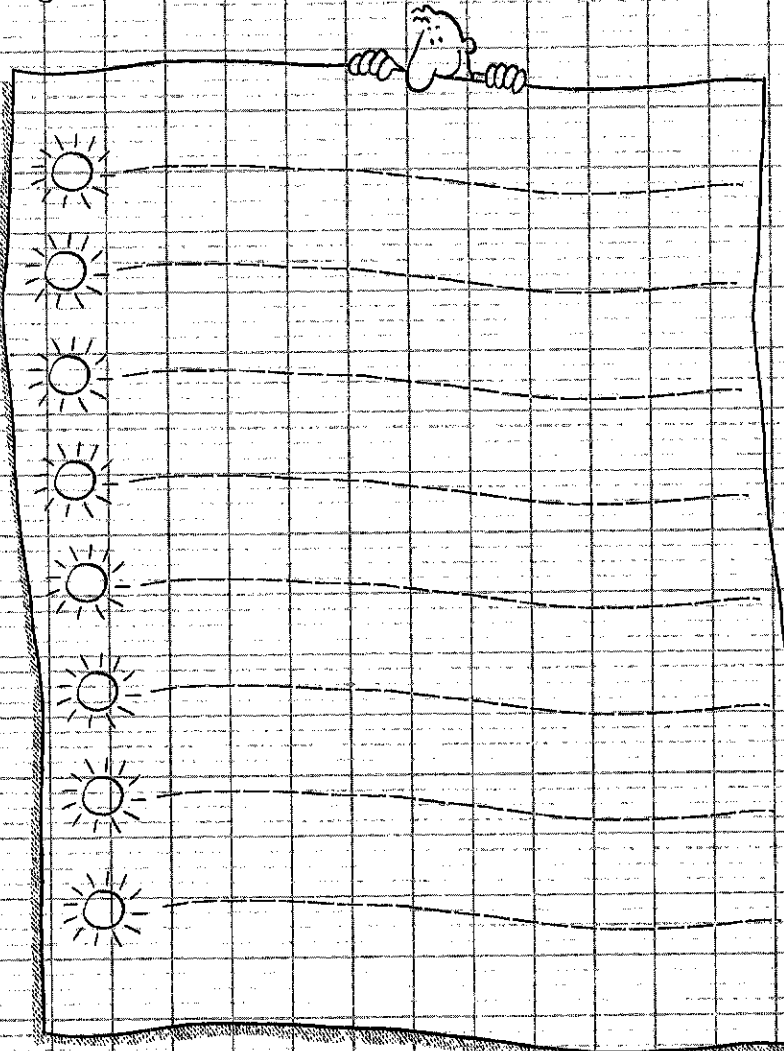
Lista de pequeñas joyas cotidianas para saborear:

- Poner un nuevo ramo de flores en casa.
- Abrir las ventanas por la mañana y ver el sol brillar.
- Ver mi serie favorita en la televisión.
- Saborear un helado en verano.
- Ir a la playa en familia.
- Compartir en confianza un plato de espaguetis con los amigos.
- Observar el vuelo de las golondrinas en primavera.
- Arreglar los juguetes rotos de mis hijos.
- Pasear solo por el bosque.
- Ver a mis compañeros de trabajo los lunes y charlar del fin de semana.
- Beberme un buen vaso de vino.
- Dar un paseo en moto.
- Darme el capricho de ir una noche al cine con mi pareja.

*«Habría que convencer a los hombres de la felicidad,
que ignoran, aun cuando gocen de ella».*

Montesquieu

*Mi lista personal de pequeñas felicidades (¡escribela con
bolígrafos de colores para ver «la vie en rose!»)*



Identificar los hábitos

*Un freno a la felicidad son los hábitos que nos impiden
percibir la riqueza de lo cotidiano. La rutina...*

*Hemos de decidir hacer las cosas con plena conciencia,
más que por hábito, a fin de valorarlas más.*

*- Cambio regularmente de sitio en la mesa familiar (o
en el lecho conyugal).*

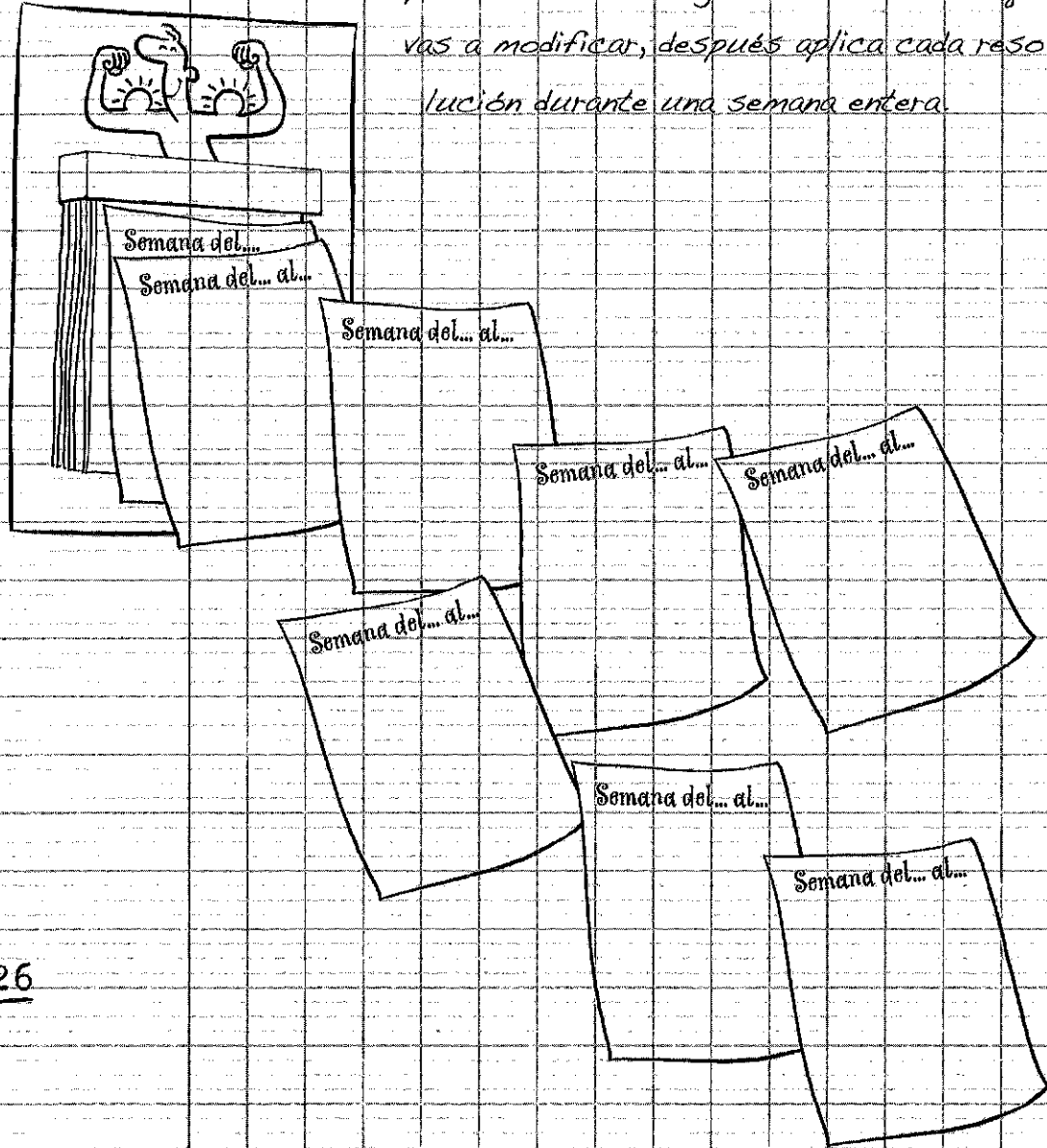
*- De vez en cuando, ordeno de manera distinta el lu-
gar donde vivo.*

- Pruebo nuevos restaurantes.

- Elijo otros caminos para ir al trabajo.

Las buenas intenciones son muy útiles, pero las resoluciones firmes... ¡son aún más eficaces!

Apunta en la lista siguiente los hábitos que vas a modificar, después aplica cada resolución durante una semana entera.



Las falsas ideas, ¡a la basura!

Cada uno de los círculos siguientes contiene una idea falsa sobre la felicidad. Reflexiona sobre ellas para convencerte de su carácter erróneo y decide liberarte de ellas. Después, recórtalas, haz una pelota con ellas y colócate a más o menos un metro de un cubo de la basura. Conseguirás un punto por cada acierto en la diana. ¡Además de felicidad!

La felicidad es algo que se encuentra: basta con estar en el lugar correcto con las personas adecuadas para ser feliz.

La felicidad consiste en cambiar de ambiente: cambiar nuestro marco de vida nos hará felices.

Se es feliz o no.

No se elige ser feliz, se es o no.

*«La felicidad no es algo que se encuentre,
sino algo que se construye.
La felicidad no depende de lo que nos falta,
sino de la manera en que nos servimos
de cuanto poseemos».*

Arnaud Desjardins

Un profesor de felicidad

*Seguro que conoces a algunas personas dotadas para la
felicidad. ¡Sigue su ejemplo!*

*Piensa en una persona que creas que es particularmente
feliz. Se trata de...*

Apunta a continuación sus comportamientos:

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

*El ejercicio consiste en imitar estos comportamientos
durante un tiempo y observar los cambios que se siguen.*

Cambios experimentados:

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

¿Lo sabías?

La filosofía de la felicidad tiene un nombre:
eudaimonismo

*¡Si haces como si fueras feliz,
lo serás un poco más!*

Resultado del test de la página 5:

1. Falso

Los estudios sobre las personas que ganan mucho dinero en la lotería demuestran que, pasado el momento de euforia, ya no se sienten más felices. Un año después, el beneficio en términos de felicidad generalmente ha desaparecido.

2. Falso

Los dos son parte integrante de la felicidad, como dos caras de una realidad idéntica.

3. Verdadero

Las personas que tienen una vida espiritual se consideran en general más felices que las no creyentes. La pertenencia a una religión oficial no juega, por el contrario, un papel determinante.

4. Verdadero

La tendencia a experimentar emociones gratas es una cuestión de temperamento. Se habla de lotería genética. Pero, en todo caso, podemos modular estas predisposiciones, como estás descubriendo en este cuaderno.

5. Falso

Las personas que recurren a la cirugía estética no se consideran más felices tiempo después de la operación, excepto las aquejadas por graves deformidades.

6. Verdadero

La vida en pareja, siempre que haya respeto mutuo e intimidad (intercambios gratificantes: sexualidad, proyectos comunes, etc.), acrecienta la felicidad.

Esta ventaja puede sin embargo desaparecer con la llegada de los niños.

7. Verdadero

La felicidad puede construirse.

No depende sólo de nuestros esfuerzos, pero sí de muchos de nuestros esfuerzos (los científicos que estudian la felicidad lo calculan en un 40 %).



Lecciones de felicidad

«La felicidad no llega de forma automática (...);
depende únicamente de nosotros.
No se puede ser feliz en una noche,
sino gracias al trabajo paciente,
continuado día a día.
La felicidad se construye,
cosa que exige esfuerzo y tiempo».
Luca y Francesco Cavalli-Sforza

Por fin llegamos a las lecciones de felicidad. Cada una trata de una acción concreta que deberás estar dispuesto a acometer.

No basta con leerlas, es necesario aplicarlas realmente y practicarlas para beneficiarte indefinidamente de sus ventajas.

Lección nº 1: ¡Piensa positivamente!

La felicidad está por supuesto ligada a la sensación de ser feliz. Sin embargo, uno no puede escoger todo lo que siente, sobre todo porque uno no elige su temperamento (predisposición o tendencia a sentir tal o cual emoción). A lo sumo, es posible modularlo parcialmente.

Pero la felicidad es también una forma de ver las cosas, y, por tanto, es el resultado de nuestros pensamientos. Y nosotros podemos elegir conscientemente nuestra forma de pensar y de afrontar los hechos.

Cambia tu forma de hablar

Lección de vocabulario

Elimina de tu vocabulario las palabras pesimistas y sustitúelas por palabras más optimistas de sentido casi equivalente.

~~Fracaso~~

Obstáculo

Imposible

Catástrofe

Frustración

Inútil

Lección

Desafío

Poco probable

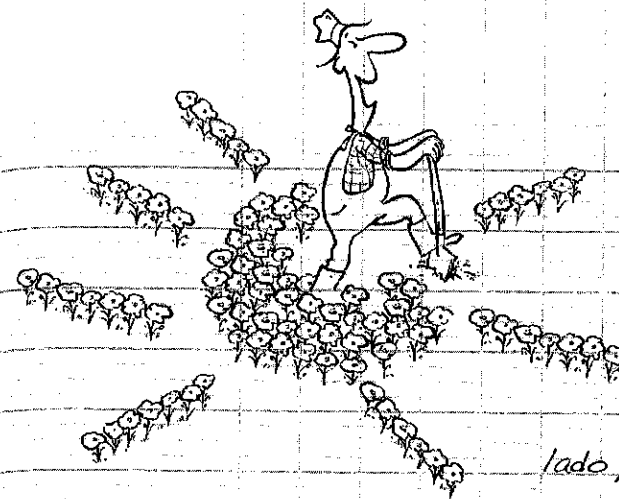
Gran contrariedad

Aprendizaje

No a la altura de mis expectativas

(Apunta aquí tus palabras)

Placeholder for handwritten notes.



Cambia tu manera de pensar: ¡cultiva el optimismo!

Se trata de apreciar el lado positivo de las cosas.

¡Desarrolla otra mirada!

Antes de sacar conclusiones negativas, pregúntate:

- *¿Qué otro significado podría yo darle a este hecho?*
- *¿Puede resultar de él algo beneficioso?*
- *¿Ofrece una ocasión favorable para algo?*
- *¿Qué lección puedo sacar para el futuro?*

¡No tan rápido! Elige tres situaciones de tu vida que consideres en modo negativo y aplica las preguntas formuladas

1ª situación: ...

-

-

-

-

2ª situación: ...

-

-

-

-

3ª situación: ...

-

-

-

-

«El pesimismo es de carácter; el optimismo, de voluntad».

Alain

Pensar negativamente y dejarse llevar por esos pensamientos es algo automático. Ver las cosas por su lado positivo requiere un esfuerzo, una atención constante.

36

Lección nº 2:

¡Acaba con las comparaciones nefastas!

El medio más seguro de estropear tu felicidad es hacer comparaciones con:

- lo que era mejor en el pasado (¡Ah, los viejos tiempos!),
- lo que hubiera podido lograr (¡No estuve tan lejos de conseguirlo!),
- los que han tenido más o menos éxito que yo (¡No tengo suerte!)

Un estudio realizado sobre los podios olímpicos revela que los medallistas de bronce parecen más felices que los de plata. ¿Por qué?

Los segundos se comparan con los primeros y se sienten frustrados por no haber vencido, mientras que los terceros están contentos por el simple hecho de estar en el podio (se comparan con los que «están por detrás»).



Hazlo todo lo mejor que puedas, sin preocuparte de lo que hagan y piensen los demás. Y cuando el diablillo de la comparación se meta en tus pensamientos, ¡expúlsalo sin contemplaciones!

37

Pronuncia en voz alta (si es posible): «¡No!» o «¡Stop!»

- Vaya, parece que a Mónica le ha vuelto a tocar la lotería... ¡STOP!
- ¿Por qué me tiene que pasar siempre esto a mí...? ¡STOP!
- En nuestros tiempos... ¡NO!

También puedes cambiar de punto de vista y compararte con personas menos afortunadas que tú (combina este ejercicio con el anterior de vocabulario):

- ¡Mi hijo es un desobediente, no como el de Isabel!
 - Quizá mi hijo no es tan obediente como a mí me gustaría, pero es un ángel comparado con...
- Juan se gana la vida mejor que yo!
 - Quizá yo no gano tanto como Juan, pero tengo trabajo y además me gusta.

Apunta aquí tus frases:

-
-
-
-

Lección nº 3 ¡Expresa tu gratitud!

¡Nunca acabamos de descubrir los beneficios de la gratitud! Expresar frecuentemente tu agradecimiento por lo que recibes y lo que vives puede calificarse de

TERAPIA MILAGROSA.

Ayuda a ver el lado positivo de las cosas.
Ayuda a forjar comparaciones positivas.
Ayuda a valorar lo que se tiene.
Anima a los otros a hacerlo todo lo mejor que pueden.
Favorece las buenas relaciones.
Relaja y hace feliz.

**Ningún efecto secundario.
Ninguna contraindicación**

Psicología



Una o dos veces por semana (no más, a fin de evitar que se convierta en un hábito carente de sentido), manifiesta de palabra o por escrito, REAL y EXPLICITAMENTE, tu gratitud a alguien de tu entorno.

- La panadera por su sonrisa.
- El cartero por su regularidad.
- Tu compañero por los servicios que te proporciona.
- Tus padres por todo lo que han hecho por ti.
- Tus hijos por todas las satisfacciones que te aportan.
- Tu pareja por todo el amor que te manifiesta.

Y por qué no también... (ejercicio para los «estudiantes avanzados»):

- Ese vecino renegón que te incordia, pero que te incita a ser amable.
- Ese conductor de autobús que arranca sin esperarte, pero que intenta respetar los horarios.
- Esa vendedora brusca, pero que aun así te atiende.

Lista de personas a las que voy a expresar mi gratitud:

Nombre	Razón	Fecha

Lección nº 4: ¡Aprende a perdonar!

«Perdonar no es olvidar ni borrar,
es renunciar, según el caso, a castigar o a odiar,
e incluso, a veces, a juzgar».

André Comte-Sponville

El perdón no es sinónimo de reconciliación, no implica forzosamente restaurar los lazos con el ofensor. No consiste en excusar al otro ni negar el perjuicio sufrido.

Perdonar es renunciar al odio.

Perdonar es renunciar a la cólera.

«Aferrarse al odio es como coger
un carbón ardiente para tirárselo a alguien:
eres tú quien se quema».

Buda

Algunas personas a las que quiero y deseo perdonar:

—
—
—
—
—
—

Tacha sus nombres una vez las hayas perdonado.

Ejercicio de empatía

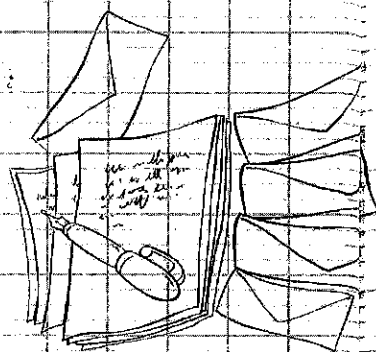
Escoge una persona a la que le tengas manía porque te ha ofendido o molestado. Después, imagínate en su lugar en el momento en que recibe tu perdón. Intenta ver con sus ojos, sentir con su corazón. Y tú, ¿qué sientes en ese momento? ¿Cómo vives esa experiencia?

—
—
—
—
—
—

Ejercicio de la carta de perdón

Coge un folio para redactar una carta de perdón.

Comienza describiendo en detalle el daño que has sufrido. Explica por qué te sientes herido todavía. Di lo que te hubiera gustado que esa persona hiciese en vez de lo que hizo. Después, concédele tu perdón explícito manifestándole tu comprensión:



- Perdono a mi padre por haber sido alcohólico...
- Perdono al profesor que me humilló delante de toda la clase...
- Perdono la infidelidad de mi marido (de mi mujer)...
- Perdono a mi compañero por haberme utilizado..
- Perdono al ladrón que me robó la cartera..

Pequeña ayuda

Si este ejercicio te parece muy difícil, ayúdate leyendo la biografía de personajes excepcionales que han sido maestros en el perdón: Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Juan Pablo II, etc.

Sabrás que comienzas a perdonar cuando tu deseo de hacer daño y de vengarte (¡Lo ha de pagar!) disminuya; y que habrás perdonado cuando puedas recordar el suceso pasado sin sentir ni odio, ni cólera, ni tristeza.

Lección nº 5

¡Da muestras de generosidad!

¡Sé bueno y serás feliz!

«La verdadera felicidad consiste
en hacer feliz a los demás».

Proverbio hindú

Haz buenas obras, y date cuenta del gozo y la satisfacción que sientes al hacerlas.

- Pagarle el café a un amigo.
- Lavar los platos.
- Donar sangre.
- Visitar a un enfermo.
- Ayudar a alguien a resolver un problema informático.
- Ayudar a un desconocido para subir al autobús.

Redacta la lista de buenas obras que vas a hacer durante los próximos siete días:



Mis buenas obras:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Al ser generoso, no solamente cambias la visión sobre ti mismo, sino que proporcionas bienestar a otro, y además provocas efectos positivos en cascada sobre ti.

«Si quieres ser feliz, practica la compasión».

El XIV Dalai Lama

Lección nº 6: ¡Saborea los pequeños placeres de la vida!

He aquí una práctica más difícil de lo que parece. Esa es la razón por la que debes firmar un contrato contigo mismo, a fin de estar seguro de CUMPLIR aquello a lo que te comprometes.

CONTRATO

EL ABAJO FIRMANTE, D.....

se compromete desde hoy y por un mes
(31 días exactamente)

a concederse 5 minutos al menos por día
para una actividad gratificante.

Firmado en....., el..... de..... de.....

Firma

Sugerencia de actividades gratificantes

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| escuchar una canción | darse un baño | leer una revista |
| charlar con los amigos | llevar ropa fresca | sentarse al sol |
| pensar en alguien que se quiere | recibir una caricia | abrazar a alguien |
| hacer mimos | conducir un coche | escuchar la radio |
| recibir un cumplido | pensar en algo agradable | echarse la siesta |
| comerse un dulce | jugar a un videojuego | arreglar el despacho |
| reír | ir a una fiesta | cantar |
| hacer trabajos de jardinería | preparar una buena comida | hacer regalos |
| hacer el amor | sonreírle a alguien | ir al cine |
| recoger a un autoestopista | mirar la luna y las estrellas | comerse un helado |
| darse el gusto de una «locura» | encender velas | comprar flores |
| telefonar a un viejo amigo | tener tiempo libre | soñar despierto |
| leer el periódico | pasear descalzo | nadar |
| jugar con niños | comer con los dedos | rezar |
| escribir un poema | plantar semillas | elaborar un proyecto |
| jugar en la nieve | tomarte tu tiempo | navegar por Internet |
| contar un cuento | hacer una batalla de almohadas | atender a alguien |
| jugar a las cartas | levantarse tarde | acostarse tarde |
| hacer una batalla de bolas de nieve | darse un masaje | pagar una deuda |
| dormir con una bolsa de agua caliente | desayunar en la cama | bailar |

¡No hay nada malo en darse gusto!

Lección nº 7 ¡Cuida tu cuerpo!

¡Es evidente! Un cuerpo sano y en forma es una fuente de gozo incuestionable. A las revisiones del coche y las actualizaciones para el ordenador, dedicamos el tiempo que sea necesario, entonces ¿por qué habríamos de descuidar el mantenimiento de nuestro cuerpo, mucho más valioso?

Te ofrecemos tres ejes de trabajo:

1. Lo que entra en el cuerpo

¿Qué comes?

¿Ensucias tu organismo?

Toma sobre todo fruta y verduras.

Bebe en abundancia.

Deja de fumar.

Disminuye la ingestión de bebidas alcohólicas.

Mis resoluciones:

-
-
-
-

2. La apariencia física

¿Te satisface tu peso?

¿Te gusta tu apariencia?

Cuida tu look.

Escoge ropa adecuada.

Elige un peinado que te favorezca.

Acude a una esteticista.

Mis resoluciones:

-
-
-
-

3. Lo que haces con tu cuerpo

¿Haces regularmente ejercicio?

¿Practicas un deporte?

¿Bebes en abundancia?

Evita el ascensor.

Renuncia al automóvil.

Ve a pie o en bicicleta.

Mis resoluciones:

-
-
-
-

«La única y principal tarea que se ha de tener es vivir feliz».

Voltaire

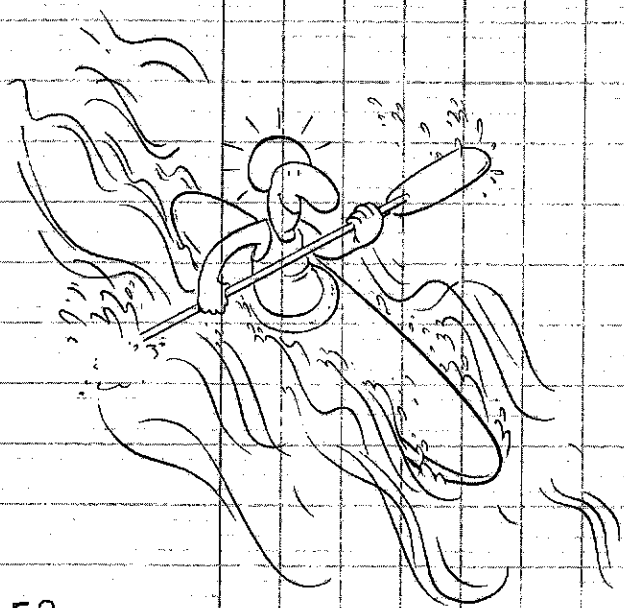
Lección nº 8 ¡Entra en el flujo!

Seré feliz cuando haya acabado mis estudios,
encuentre trabajo, compre una casa,
tenga hijos, sea famoso,
me jubile, etc.

¡Pues no, no serás entonces más feliz (recuerda la adaptación hedonista)! La felicidad está aquí y ahora.

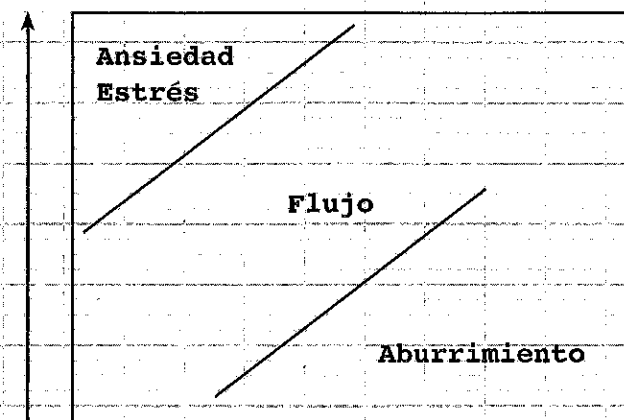
¿Cómo? Acrecentando las actividades que te introducen en el flujo.

El estado de flujo, o experiencia óptima, se logra cuando realizamos tareas a la altura de nuestras competencias, no más difíciles, pero tampoco más fáciles. Por encima, está el estrés y la angustia, por debajo, el aburrimiento.



52

Exigencia
de la tarea



Capacidad del individuo

Cuando experimentamos el estado de flujo, la percepción del tiempo desaparece, estamos ensimismados en lo que hacemos, totalmente concentrados. Todo marcha solo. Es un instante de gracia en el que nos hacemos uno con la actividad que llevamos a cabo, y las preocupaciones y los conflictos interiores se atenúan.

¡Se ha comprobado que experimentamos más el estado de flujo en el trabajo que durante el tiempo libre! Por tanto, es ilusorio esperar una pausa, el fin de la jornada, las vacaciones o la jubilación para ser feliz.

¡Está sucediendo aquí y ahora!

53

¿Cómo podemos aumentar el número de momentos de flujo en el trabajo?

- Si es posible, escoge tareas no demasiado simples o repetitivas, o créate retos para hacer tu trabajo más eficaz, convirtiéndolo en una especie de hobby.
- Aumenta tus competencias con una mayor formación.

Los miembros del servicio de limpieza de un pequeño hospital eran particularmente felices. Cuando se les preguntaba, no respondían que limpiaban, sino que ayudaban a los médicos a curar a los enfermos. Tienen conciencia de la importancia de su tarea. Además, con regularidad se planteaban retos para mejorar su trabajo: ¿cómo realizar una determinada maniobra de modo más rápido y que resulte menos cansada? ¿Qué producto es más eficaz? ¿Qué puede mejorarse aún?

En los próximos días, sé consciente de los momentos en que experimentas estados de estrés, de flujo y de aburrimiento. Apunta las circunstancias en la tabla de abajo. ¿Cómo podrías modificar tus actividades para vivir más momentos de flujo? ¿Qué tipo de acción o de estado de espíritu se habría de privilegiar?

Momento del día	Actividad	Estrés / Flujo / Aburrimiento
Mañana	Despertar a mis hijos	Estrés
Mañana	Conducir para ir al trabajo	Flujo

→ levantarme 15 minutos antes

→

«La felicidad no es el final del camino, ¡sino estar en camino!».

Tabla de progresión

«La felicidad es una construcción que se alimenta de acciones y decisiones.»

Christophe André

En la tabla siguiente, apunta tus progresos en cada una de las actividades de felicidad realizadas. Indica el objetivo concreto que te has propuesto (por ejemplo, no decir la frase «No valgo nada» o perdonarle a mi hermano la trastada que me ha hecho) y después, para evaluar-te, escribe con los colores de un semáforo:

Verde = OK

Amarillo = Más o menos

Rojo = Aún no

Puedes rellenar el recuadro por línea o por columna.



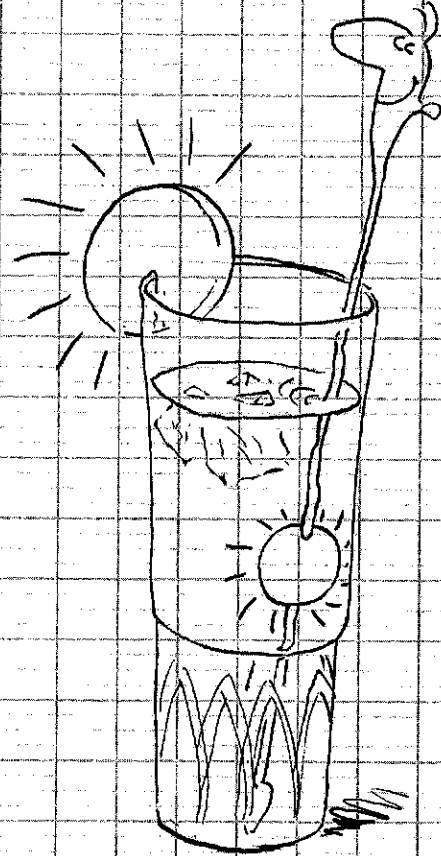
Actividades	Objetivos previstos	Evaluación	Objetivos previstos	Evaluación	Objetivos previstos	Evaluación
Pensamiento positivo						
Comparaciones positivas						
Gratitud						
Perdón						
Generosidad						
Placeres						
Cuidado del cuerpo						
Flujo						

¿Serás un buen estudiante en la escuela de la felicidad?

A modo de conclusión

Ser feliz es conocer momentos de gozo, experimentar placer, pero también hallar un sentido a tu vida y a sus actividades cotidianas.

He aquí, en definitiva, el cóctel de la felicidad: una buena dosis de placer cotidiano mezclada con la sensación de encontrarle sentido a lo que haces.



Evalúa tu nivel de felicidad

Puedes evaluar tu nivel de felicidad rellenando la siguiente tabla.

En la primera columna, haz un listado de todas las actividades del día.

En la segunda, indica el sentido que hallas en esa actividad en una escala del 1 al 5 (el 1 sería para aquella en la que no ves ningún sentido, mientras que el 5 sería para una actividad significativamente importante).

En la siguiente columna, señala el placer que experimentas realizando estas actividades, utilizando la misma escala del 1 al 5.

En la cuarta, anota el tiempo que dedicas a la actividad.

Por último, evalúa si te gustaría pasar más (+ o ++) o menos (- o --) tiempo en las tareas indicadas. También puedes utilizar, si así lo juzgas oportuno, el signo =.

Por ejemplo:

Actividad	Sentido	Placer	Tiempo	Deseo
Ver la TV	1	3	2 h	-
Estar en familia	4	5	1 h	++
Fitness	2	2	1 h	=

La finalidad de este ejercicio es sacar a la luz tu modo de asignar un tiempo a tus ocupaciones. Su objetivo es permitirte aumentar la proporción de actividades placenteras y significativas, y reducir los pasatiempos que solo aportan poco sentido y placer. Cuanto más alto sea el número de = en la última columna, más alegre estarás, sobre todo por las actividades que alcanzan una alta puntuación de placer y sentido.

Los dobles signos + + y - - representan las prioridades sobre las que aumentar tu esfuerzo para acrecentar tu satisfacción en la vida.

Actividad	Sentido	Placer	Tiempo	Deseo

Escoge lo que te haga feliz

Escuchamos con demasiada frecuencia que no siempre se escoge lo que se hace. Es verdad, algunas cosas parecen obligatorias: ganarse la vida, alimentarse, dormir, etc. Pero el modo en el que concretamos estas obligaciones depende a menudo de nosotros. Nos debemos ganar la vida, pero quizá nuestro trabajo actual no nos conviene, pues no le vemos (ya) sentido alguno.

O quizá dedicamos dos horas al día a las tareas domésticas, cuando las detestamos... ¿Por qué, en tales condiciones, no contratar a alguien que nos ayude en casa? Cuesta dinero, sí, ¡pero lo que invertamos ahí seguro que nos hace más felices que un nuevo abrigo o que el último trasto de moda!

En resumen, cada día debería disponer de su lote de actividades placenteras. Igualmente, la mayoría de nuestras acciones deberían contribuir a darle sentido a nuestra existencia.

Y recuerda:

*¡Decir que no se puede escoger
es escoger
menos felicidad!*

Entonces, ¿qué decides?

**La felicidad es una palabra
que designa hasta qué punto
una persona ama la vida
que tiene.**

En esta colección

*Cuaderno de ejercicios para aprender
a ser feliz. Yves-Alexander Thalmann*

*Cuaderno de ejercicios para aumentar
la autoestima. Rosette Poletti y
Barbara Dobbs*

*Cuaderno de ejercicios para vivir relajado.
Rosette Poletti y Barbara Dobbs*

*Cuaderno de ejercicios para ser tolerante
con uno mismo. Anne van Stappen*

