

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

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DEJAR DE FUMAR
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SUPERAR LA CRISIS
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VER LA VIDA DE COLOR DE ROSA
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
DEL KAMA-SUTRA
FRÉDÉRIC PLOTON

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE DESOBEDIENCIA CIVIL
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LA MEDITACIÓN DIARIA
MARC DE SMEDT

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR LA IRA EN POSITIVO
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA TENER UN ESPÍRITU ZEN
EN UN MUNDO CONVULSO
ERIK PIGANI

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA CONOCER VUESTRA SEXUALIDAD
PIERRE-YVES BRISSIAUD

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
ILIOS KOTSOU

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA CULTIVAR LA
ALEGRÍA DE VIVIR
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER LIBRE Y DEJAR
DE CULPABILIZARSE
YVES-ALEXANDRE THALMANN

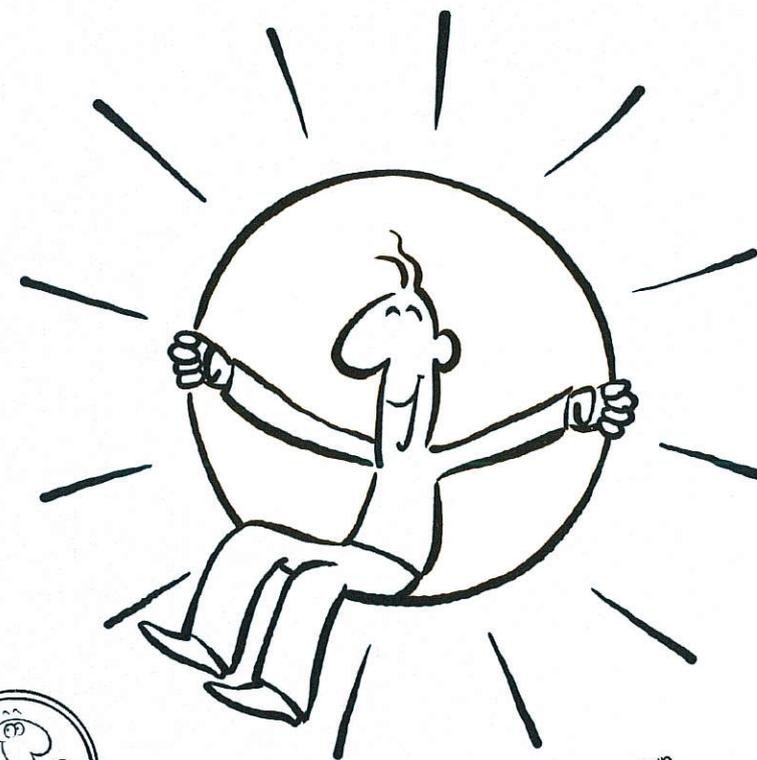
CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA HACER AMIGOS Y AMIGAS
Y MEJORAR TUS RELACIONES
ODILE LAMOURÈRE



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Anne van Stappen
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA CULTIVAR LA ALEGRÍA DE VIVIR



AUGAGNEUR



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR



9 788492 716777

Terapias Verdes

ANNE VAN STAPPEN

Cuaderno de
ejercicios

para cultivar la
alegría de vivir

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
*Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie
de vivre au quotidien*
© Éditions Jouvence, 2010
Éditions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: junio de 2011
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Laínez

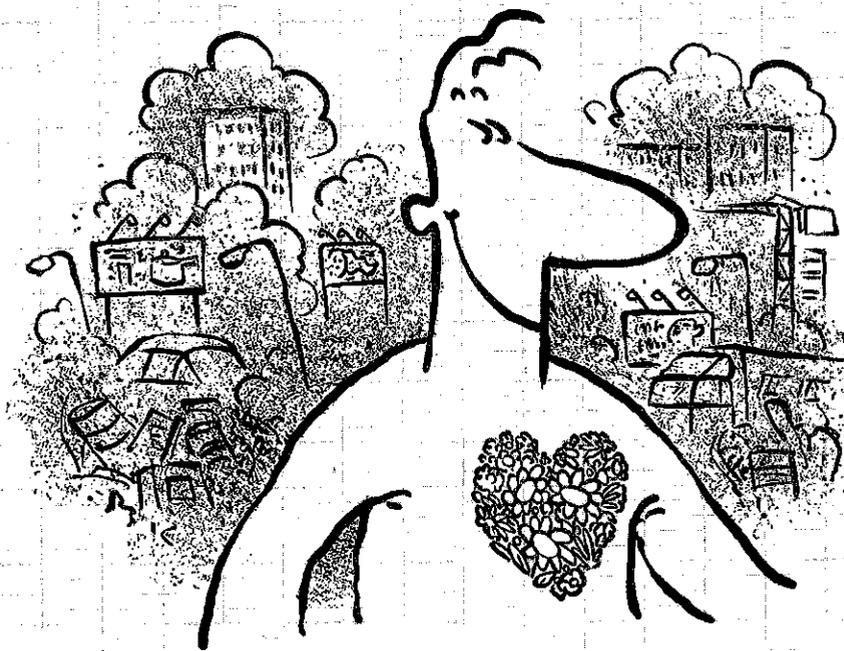
Cubierta: Éditions Jouvence
Maquetación: Atelier Weidmann
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Aragón, 390, 08013 Barcelona
Impresión: Sagrafic, S. L.
Plaza Urquinaona, 14
08010 Barcelona

Depósito legal: B-24.860-2011
ISBN: 978-84-92716-77-7

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.

En un mundo cada vez más estresante, incierto y complejo, ¿es posible cultivar la alegría de vivir? A pesar de que todo adquiere un color grisáceo bajo un cielo casi siempre cubierto de malas noticias, ¿podríamos resplandecer de entusiasmo y ser portadores de un dinamismo fecundo sin por ello dejar de ser conscientes de la realidad que nos rodea?



Si. Y este cuaderno te invita a comprobarlo.

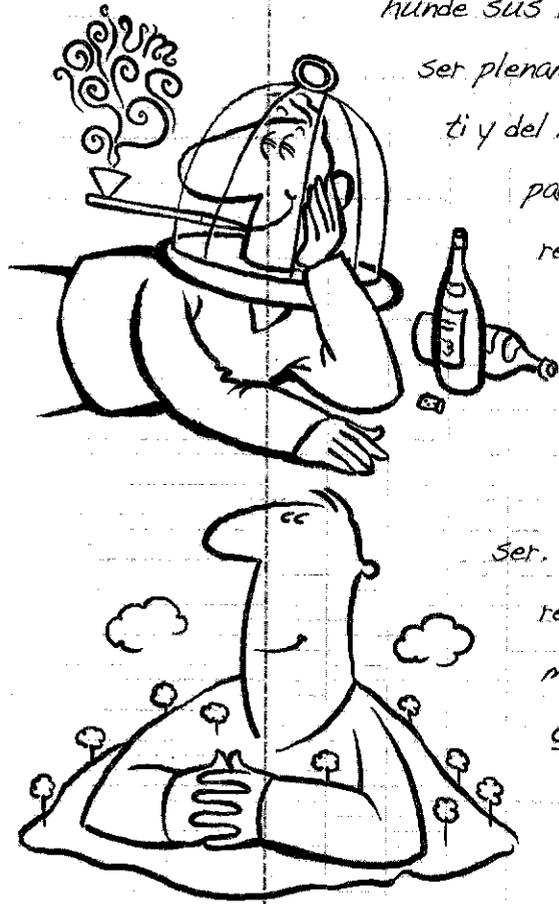
Vamos a explorar juntos la alegría verdadera, la que perdura y no lleva en sí el germen oculto de sus contrarios (depresión-dejación-desolación). Esta alegría tan sutil surge

del arte de localizar, saborear, cultivar y preservar la belleza de la vida, dentro de ti y en el exterior. La verdadera alegría hunde sus raíces en el coraje de tener sueños y de ser plenamente tú, se fortifica en la conciencia de ti y del momento presente, se desarrolla en la capacidad de maravillarte, de dar y de amar, de recibir y de dejarte amar, y ello respetándote y respetando lo que te rodea.

Cultivar la alegría es, ante todo, comprender que el entusiasmo más impercedero tiene su fundamento en el ser. Es descubrir el poder liberador que aparece cuando se pasa del culto a los bienes materiales al de los vínculos: contigo y con los demás.

Para experimentar alegría a diario, hay que poner en barbecho nuestro consumismo consolador, a fin de desarrollar nuestra interioridad fecundadora.

Para ello, ¡pongámonos a cultivar nuestro jardín interior! Y aun cuando tengamos vidas hiperactivas, ralenticemos un



poco nuestro ritmo, a fin de pasar del hacer al ser, y de cambiar la cantidad por la calidad...

En esta época en que el materialismo a ultranza amenaza la totalidad de nuestra especie y ha fracasado en su intento de hacer progresar al hombre, cultivar la alegría de vivir se convierte en una apuesta social. Y sobre todo es en nosotros/as mejor donde se cultivan las semillas de la alegría.

¡Pero es un arte, un trabajo que se ha de realizar! Se trata de aprender a entusiasmarse por lo que se es en vez de por lo que se tiene.

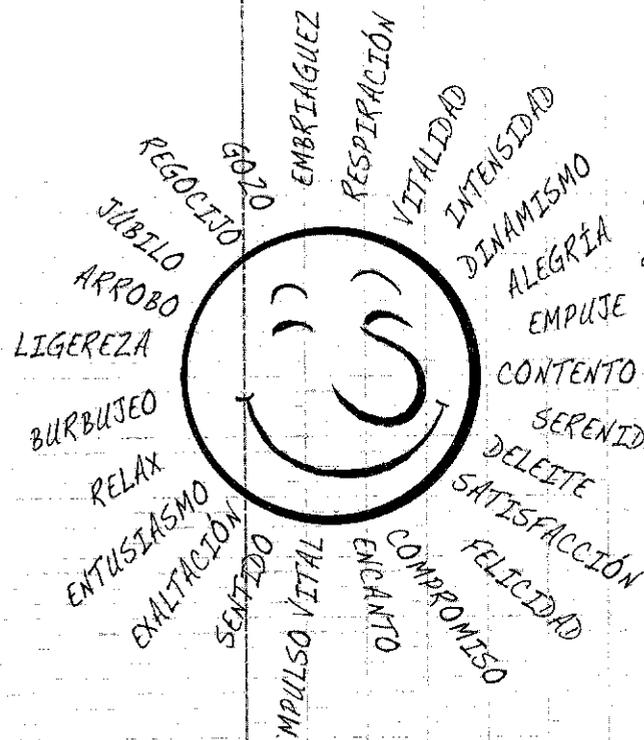
¡En marcha, pues! Y como todo lo que se lee, se olvida, y lo que se experimenta, se graba, coge la pala y el rastrillo y comienza por quitar las malas hierbas y arar tu terreno...

En primer lugar, definamos juntos las diferentes formas que 5

puede adquirir la alegría de vivir a diario:

Colorea las palabras que más se aproximen a tu representación de la alegría de vivir: burbujeo, júbilo, vitalidad, inten-





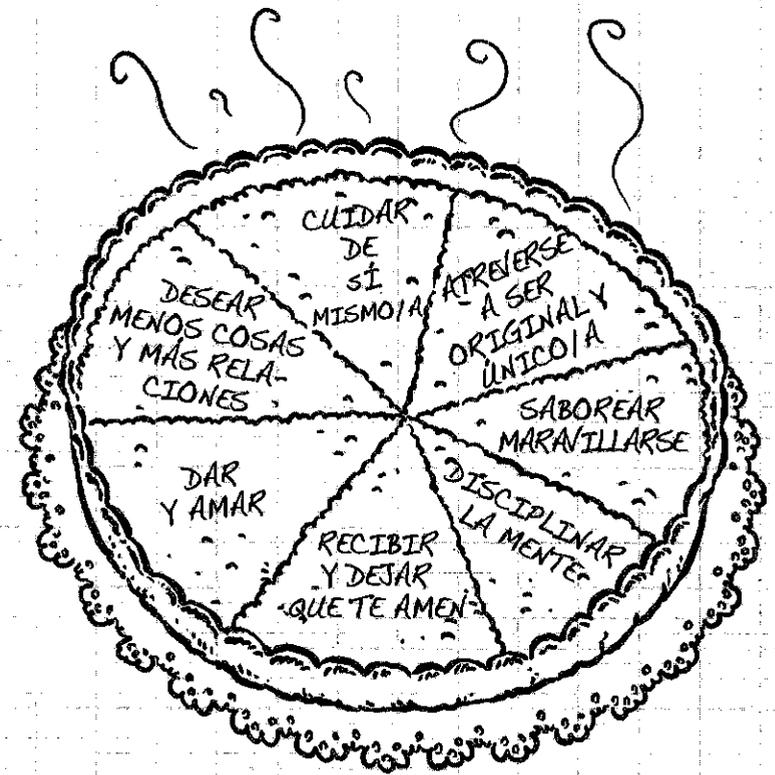
sidad, dinamismo, entusiasmo,
 alegría, felicidad, gozo, embriaguez,
 deleite, relax, respiración, sa-
 tisfacción, encanto, ligereza,
 placidez, arrobo, exalta-
 ción, contento, serenidad,
 empuje, sentido, impulso vi-
 tal, compromiso... ¡Haz esta
 lista todo lo larga que quieras!

Lee en voz alta las palabras que has coloreado,
 sintiendo la energía que contienen. Es decir, siéntete burbu-
 jeante, jubiloso...

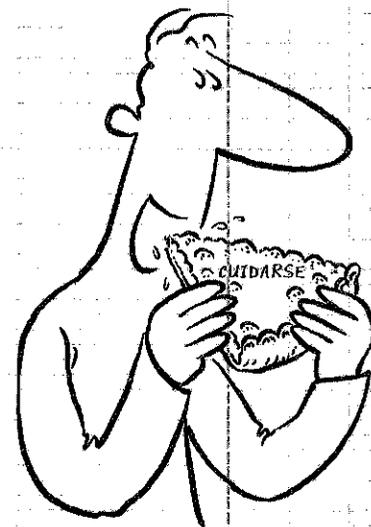
El criterio de
 referencia de una vida
 lograda no reside en el
 número de cosas que se
 poseen, sino en la
 cantidad de alegría
 que sentimos.

Abraham

El objetivo de este ejercicio es simple:
Para ser constantes y fuertes, es
esencial que aprendamos a cultivar en
nosotros estados anímicos positi-
vos, sean cuales sean nuestras cir-
cunstancias. No hay ninguna necesi-
dad de esperar a que haya unas
condiciones particulares para ello.



Cuidar de sí mismo/a



Haz una lista de diez aspectos que estimulen a diario tu alegría de vivir y otra de otros diez que hagan lo contrario (situaciones, pensamientos, etc.)

Comienza por regocijarte de todos los aspectos que estimulan tu alegría de vivir.

¡Saborealos lentamente, uno a uno!

LO QUE PROCEDE DE MÍ

LO QUE PROCEDE DEL EXTERIOR

LO QUE PROCEDE DE AMBOS

LO QUE ESTIMULA MI ALEGRÍA DE VIVIR

LO QUE LA LASTRA

A continuación fíjate en lo que lastra tu alegría de vivir y fórmulate sinceramente las siguientes preguntas:

¿Tengo la posibilidad de actuar sobre lo que lastra mi vida y procede del exterior?

➡ Por ejemplo: ¡soy demasiado enclenque para ser camionero!

=> ¿Y si me planteara hacer músculo?

➡ Otro ejemplo: mi jefe reniega de mí sin dar razones concretas.

=> ¿Y si le preguntara qué tres cosas le gustaría que cambiase de mi actitud?

¿Tengo la posibilidad de actuar sobre lo que lastra mi vida y procede del interior?

➡ Por ejemplo: tengo la sensibilidad a flor de piel por cualquier cosa.

=> ¿Y si aprendiera a controlar mis estados de ánimo?

Toma nota de las posibilidades que tienes de actuar en las dos columnas de lo que lastra tu alegría de vivir.

Y para azuzar tu espíritu emprendedor, inspírate en Marco Aurelio...

Dios mío, dame la serenidad
necesaria para aceptar las
cosas que no puedo cambiar,
el coraje de cambiar las
que deben cambiarse,
y la sabiduría de reconocer
la diferencia.

Marco Aurelio

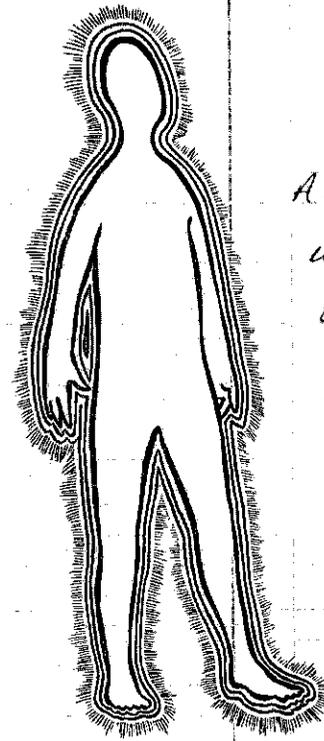
Planifica ahora una jornada ideal,
la que te proporcionaría mayor
gozo: empleo del tiempo, creati-
vidad, actividades, relaciones, dis-
tracciones, etc. Presta atención
a si ese sentimiento de gozo de-
pende sobre todo de lo que serás,
harás y/o sentirás, o de lo

que consumirás o poseerás: pregúntate si puedes adop-
tar ya una actitud que pudiese influir para que hoy mis-
mo satisficieras uno de los aspectos de tu jornada
ideal.

Por ejemplo: si tu deseo es tratar con gente agradable,
podrías ir a un lugar público y sonreír a dos o tres per-
sonas que no conozcas. Existe la posibilidad de que algu-
na de ellas te devuelva la sonrisa.

¡Atención! Cambiar los hábitos nunca es fácil,
pero tu vida lo merece. Es hora de desarro-
llar el arte de vivir bien. Eso se aprende, bas-
ta con decidirlo. Una vez que hayas decidido
transformar tu vida, será fácil aprender a
hacerlo.

10

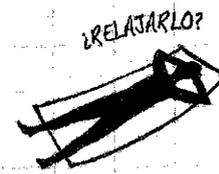


EL CUERPO FÍSICO

A continuación, vamos a explorar qué significa cuidar de uno/a mismo/a. Pero, antes de todo, ¿quién es este UNO MISMO? Muchas tradiciones consideran que el ser humano está compuesto de cuatro cuerpos: el físico, el mental, el emocional y el espiritual. (Algunos incluso afirman que hay siete cuerpos en vez de cuatro, pero de esto no nos ocuparemos aquí.)

Para estar en forma, nuestro cuerpo físico necesita pausas, cuidados y felicidad.

¿Dedicas un tiempo a:



11

¿IMPONERLE
UN RITMO?



¿O acaso piensas que el cuerpo debe funcionar y ya harás todo eso más tarde?

En el transcurso del día, llega un momento en que has de «hacer una pausa»: ¿Para reflexionar? ¿Para dejar de reflexionar? ¿Para regenerarte cuando sientas que disminuye tu energía vital?

¿O sólo te paras si verdaderamente ya no puedes más? ¿O sólo cuando el día se ha acabado?

Si tu actividad disminuye, ¿acostumbras a tomarte un café o algún otro excitante para volver a ponerte en marcha? ¿Consumes alcohol o tranquilizantes para relajarte por la noche?

En tu opinión, ¿disfrutas al día de suficientes momentos de relax?

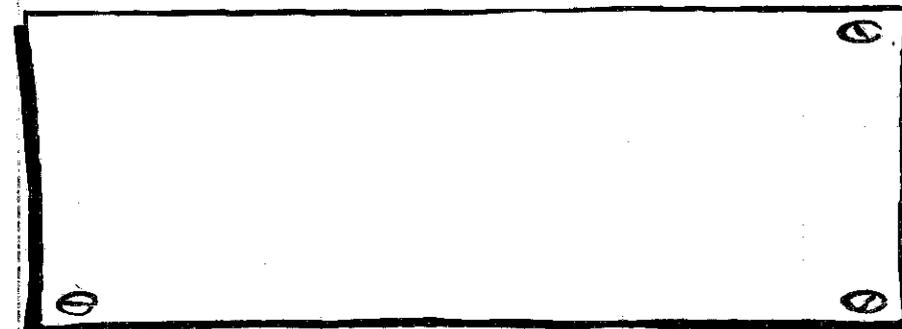
¿Pasas tenso la mayor parte del día por causa de un objetivo que hayas de lograr?

¿Eres de quienes se tratan como se trata en la actualidad la Tierra, agotándola con cultivos intensivos, intoxicándola con abonos y pesticidas, y deprimiéndola con semillas uniformizadas?



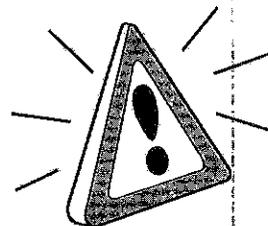
12

De los 1.440 minutos que tiene un día, ¿cuántos pasas consciente de ti mismo/a?



Medita sobre estas preguntas. ¿Qué piensas de tus respuestas? ¿Te satisfacen, te inquietan?

¡Atención! Ni en este ejercicio ni en la gran mayoría de los del cuaderno, vas a encontrar un solucionario, pues uno de los aspectos más importantes para llegar a sentir la alegría de vivir reside en la capacidad de confiar en ti y de desarrollar tu radar interior.



Así, mientras descubrir las respuestas a nuestras preguntas tan sólo nos proporciona una paz provisional, aprender a demorarnos en tales cuestiones para descubrir en ellas nuestra propia resonancia nos ofrece una serenidad y una **13** estabilidad perdurables...

Observa cuáles son tus sensaciones al tener como única referencia tus propias respuestas a esas preguntas.

Algunas frases para que medites y colorea:

Tus células saben, ¿dedicas un tiempo a escucharlas y a seguir lo que te dicen?

Marie Pier Charron

Para vivir feliz, hay que pasar de la tensión a la atención.

En la vida, todo es movimiento. El movimiento permite que la energía circule. Cuando la energía se bloquea, aparece la enfermedad.

Se cava la tumba con el cuchillo y el tenedor

Gurumayi Chidvilasananda

A veces, es cuando me paro que avanzo mejor.

La velocidad afecta nuestro psiquismo y nos hace enfermar... Vivir más lentamente permite renovar vínculos más intensos, incluso con los más lentos de nosotros, los que se hallan en los extremos de las edades de la vida.

Pascale d'Erm

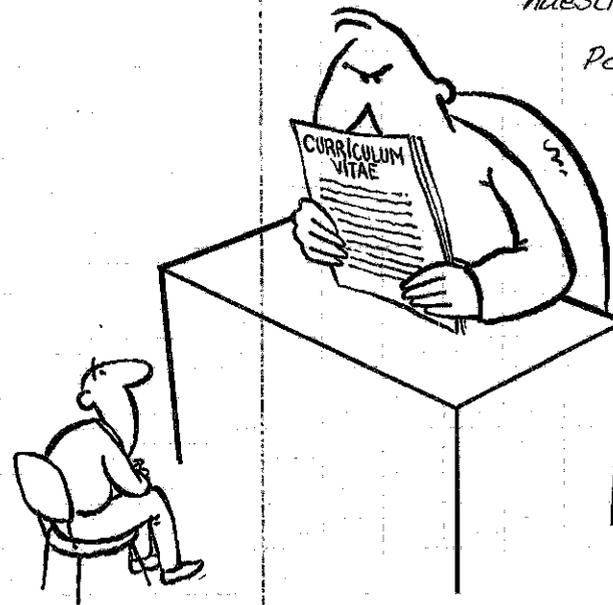
EL CUERPO MENTAL

El cuerpo mental está constituido por nuestros pensamientos. La mente está concebida para pensar. Esto no plantea problemas. Estos surgen o no dependiendo de si tomamos nuestros pensamientos como la realidad, y del modo en que nos vinculemos o no a ellos.

Nuestra vida es, pues, el resultado de la forma en que gestionamos nuestros pensamientos y nuestras creencias (una creencia es un pensamiento al que estamos unidos desde hace mucho tiempo). Nuestros pensamientos y nuestras creencias crean nuestra realidad y esta realidad viene a su vez a reforzar nuestras creencias.

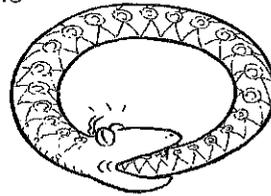
Por ejemplo, si yo pienso: ¡no valgo nada y nunca conseguiré trabajar en lo que quiero!, la consecuencia es que me voy a presentar a las entrevistas de trabajo con nervios e inseguridad. Y esto lo va a percibir el entrevistador, con lo cual va a disminuir la posibilidad de que me contraten para el puesto que amo.

Si al final no me seleccionan, me reafirmaré en la idea de que no valgo nada, y seguiré así en mi particular círculo vicioso...



Ejercicio

Confiesa cuál es una de tus creencias negativas respecto a ti mismo o a la vida, y analiza qué sueles hacer para demostrar que es verdadera. Este ejercicio es complejo y puede llevarte tiempo, porque a nuestras creencias nos les gusta que las desenmascaren. Por ejemplo: soy tímido, no sé expresarme. Como esto es algo que verdaderamente creo, y me da miedo, evito hablar demasiado, me enjuicio y me obligo a ser reservado; lo mismo que me paraliza refuerza mi timidez y mi torpeza, y confirmo así la validez de mi creencia.



¡Frase para meditar y colorear!

Yo no abandono mis pensamientos, los acepto con comprensión. Al cabo, son ellos los que me abandonan a mí.

Byron Katie

EL CUERPO EMOCIONAL

El cuerpo emocional: nuestras emociones son el color que la vida adquiere en nosotros, a cada momento. Sean agradables o desagradables, es esencial ser consciente de ellas y aceptarlas, porque:



Si una emoción es agradable, sentirla plenamente aumenta nuestra energía vital y nuestra alegría de vivir.



Si una emoción es desagradable, aceptar sentirla, sin identificarnos con ella, permite llegar hasta el fondo. Es ahí donde se encuentra el apoyo necesario para volver a remontar.



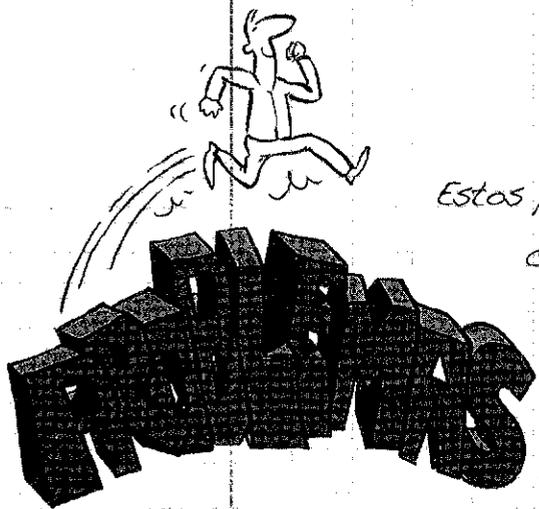
Si evitamos sentir lo que vive en nosotros, no dejamos que la vida circule.



Si aceptamos sentir lo que sentimos, dejamos que circule la vida por nosotros, lo que refuerza nuestra capacidad de sentir y, por tanto, de estar vivo.

Nuestras emociones no son ni buenas ni malas. Nuestras dificultades no provienen de nuestras emociones, sino de los pensamientos que asociamos a lo que vivimos.

Por ejemplo, si no encuentro trabajo y es algo vital para mí, puedo sentirme nervioso/a. Pero el problema aparece cuando pienso: no llegaré nunca a nada; no sirvo para nada...



Estos pensamientos originan en mí otras emociones desagradables que menguan mi energía y mi alegría de vivir, lo que me impide dar el salto y dejar atrás la dificultad.

¡Ejercicio difícil...

...y por tanto facultativo! Lee, y escucha tu radar, para averiguar si es aconsejable que hagas este ejercicio.



La próxima vez que te veas en una dificultad y que experimentes una emoción y/o una sensación que percibas como desagradable, no luches contra ella; sientelo que está ocurriendo en tu corazón y en tu cuerpo, sin pensar de qué se trata. Acepta sencillamente esas emociones/sensaciones en lo que son: la vida que fluye en ti.

Por ejemplo, si estás enfadado/a, siente ese enfado; ¿quizá notas que se te contraen las mandíbulas, que la respiración se paraliza, que tu ritmo cardíaco se acelera?

Acéptalo.

Ponte de inmediato a localizar, en función del contexto, los pensamientos que te acudan.

Si logras hacerte consciente de tus pensamientos, habrás superado un gran obstáculo, pues podrás decidir distanciarte de ellos. Si no lo consigues, inducirán en tu vida nuevas experiencias destinadas a confirmarlos.

En este ejercicio, que has de practicar una y otra vez porque da buenos resultados, es esencial desidentificarse de la emoción negativa. Para ello, en vez de pensar soy colérico/a, soy violento/a, es mejor constatar dentro de mí hay cólera y verlo como algo que está en ti, sin ser tú, lo cual nos permite mantener una posición de observadores de nuestra vida.



El cuerpo espiritual es una presencia que existe tras nuestras emociones y nuestros pensamientos. Puede brillar verdaderamente cuando nuestra mente se calma y nuestras emociones son acogidas y/o transformadas.

En cada uno de nosotros, hay un observador silencioso que puede ser el testigo de nuestra vida. Gracias a este observador, podemos localizar nuestras emociones y canalizarlas, y también sacar a la luz las creencias inconscientes que nos gobiernan. Cuando se pasa del modo hacer al modo ser, y nos dedicamos a ser conscientes de nosotros/as mismos/as y del instante presente, nuestro cuerpo espiritual alcanza el espacio que necesita para poder desarrollarse en toda su amplitud.

Lo que nos hace felices es despertar a nuestra verdadera naturaleza.

Eckhart Tolle

En nuestra capacidad de ser presentes para nosotros mismos se halla el fundamento de nuestra felicidad. Esta presencia nos hace conscientes, y de nuestro nivel de conciencia depende nuestra alegría.



La presencia en mí o «plena consciencia» es la capacidad de llevar tu atención al interior de ti, en el momento presente, con curiosidad, bondad y sin enjuiciar ni esperar nada. Para ello, basta con observar cómo vives el instante presente.

Christophe André

La respiración es un puente entre el cuerpo y el alma.

Gurumayi Chidvilasananda

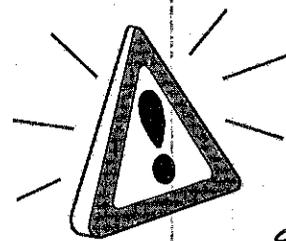
A lo largo de un día, ¿te haces una idea de la cantidad de momentos que vives con piloto automático, sin ser realmente consciente de ellos?

Ahora, ponte cómodo/a, con la espalda recta pero sin tensar, y los pies planos sobre el suelo si estás sentado/a en una silla. Hazte consciente de tu respiración. Deja que se produzca con naturalidad. Siente cómo entra y sale del aire de tus pulmones. Acepta lo que te suceda: bienestar, agitación, impaciencia, somnolencia, etc. Acéptalo simplemente tal cual es. En cada respiración, sé consciente de la inspiración y de la espiración. Poco a poco, ve aumentando el tiempo entre una inspiración y espiración, y la siguiente.

Si es posible, deja que vaya adueñándose de ti una sensación de vacío mental y de distancia con respecto a tu polo emocional.

Es básico hacer este ejercicio a diario, aunque sólo sean cinco minutos al principio, para ir llegando en unas semanas a treinta minutos de encuentro diario contigo mismo/a. Si, durante este ejercicio, sientes estrés, agitación mental o aburrimiento, has de saber que se trata de algo completamente normal: ir al encuentro de uno/a mismo/a es inquietante, porque ignoramos qué nos vamos a encontrar, porque nos da miedo el vacío, porque el ego pierde poco a poco el control e insinúa que todo eso no vale para nada...

Persevera, pues se requiere tenacidad para descender al fondo de uno/a mismo/a y aceptarte tal y como eres.



Cuando realicemos este momento diario de encuentro con nosotros/as mismos/as, es muy importante que lo hagamos con la conciencia de su dimensión sagrada, es decir, con el espíritu de que «Es siempre la primera vez» o «Es siempre la última vez».

Para recoger los frutos, la práctica de la plena conciencia requiere constancia y rigor. Tras pocas semanas, te ayudará a sentirte mejor, física y emocionalmente; estimulará en particular tu buen humor, tu serenidad y tu creatividad, y potenciará tu salud en conjunto.



Y, sobre todo, no digas nunca voy a intentarlo, ¡hazlo!

Un divertido ejemplo para que lo entiendas perfectamente: imagina que el avión en el que viajas se dispone a aterrizar en París y oyes que la azafata se dirige a los pasajeros de la siguiente forma: «Señoras y señores, abróchense los cinturones, vamos a intentar aterrizar en Orly».

¿Cómo te sentirías? Dudarías del éxito del aterrizaje, ¿no?

Así que no lo intentes: hazlo!



Atreverse a ser original y plenamente uno/a mismo/a, atreverse a tener sueños

Vive siguiendo tu plan personal y único. Une tu valor a tu confianza para realizar sin más demora aquello a lo que aspiras. El mundo necesita tu alegría,

y sólo la encontrarás en la realización de quien verdaderamente eres.

ATREVERSE A SER ORIGINAL Y PLENAMENTE UNO MISMO

Responde a estas preguntas

	UN POCO	A MENUDO	SIEMPRE	NUMCA
¿Soy fiel a mí mismo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿A mis valores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿A mis gustos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mis actos me llevan a aquello a lo que aspiro profundamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Me atrevo a ser diferente de lo que se espera de mí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿He dejado sitio para la originalidad en mi vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

El privilegio de una vida es ser quien eres.

Joseph Campbell

☞ Si tu respuestas se hallan entre nunca y un poco, escribe una conversación o describe un momento en el que no serías tú mismo/a, y a continuación otro en el que sí lo serías.

☞ ¿Cómo se desarrollaría?

☞ Representa ahora las dos escenas ante un espejo, observa tu estado anímico en cada una de las dos versiones y... ¡diviértete! Después de todo, ¡sólo se trata de un espejo... de momento!

☞ Si hay muchas diferencias entre ambos textos, piensa en los motivos por los que te traicionas a ti mismo/a hasta ese punto... Y quizá decidas cambiar poco a poco algunos aspectos de tu vida actual, teniendo el valor de hablar primero con quienes tienes más cerca. Lleva a cabo esos cambios con igual respeto hacia ti y hacia los demás.

☞ Anota aquí tus observaciones así como el eventual primer paso que vas a dar.

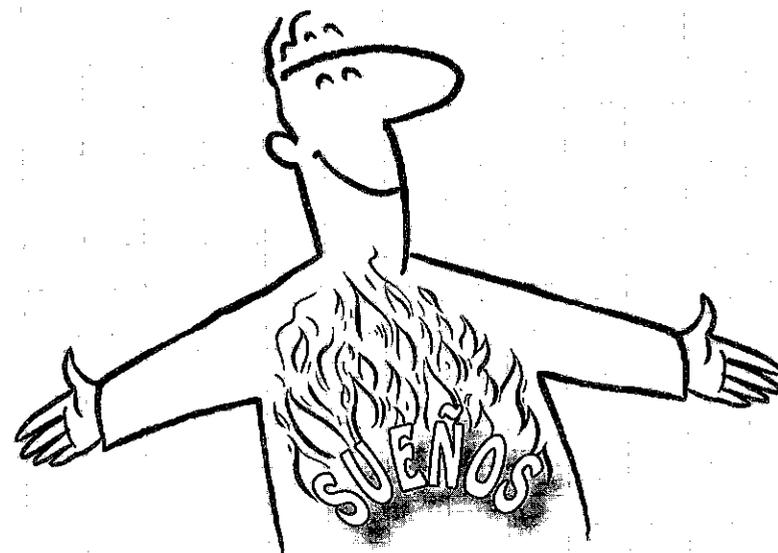


La sabiduría es tener objetivos lo suficientemente grandes como para no perderlos de vista cuando los perseguimos.

Oscar Wilde

ATREVERSE A TENER SUEÑOS

Si soñamos con algo, nos aviva un fuego interior y conectado a la energía de la vida; ¡eso nos hace muy atractivos!



En cuanto sea posible, vete con este cuaderno a un parque, a un bosque, al campo... Camina lentamente respirando a pleno pulmón. Abre los ojos de par en par, escucha los sonidos, aspira los olores, toca o acaricia lo que te atraiga y goza del momento. Observa hasta qué punto se realiza la na-

tura leza plenamente. Después siéntate a escuchar tu vida interior.

Pregúntate:

¿Qué es lo que me atrae en mi vida?

¿Qué me apetece verdaderamente?

¿Algún día voy a darme el derecho de alcanzarlo?

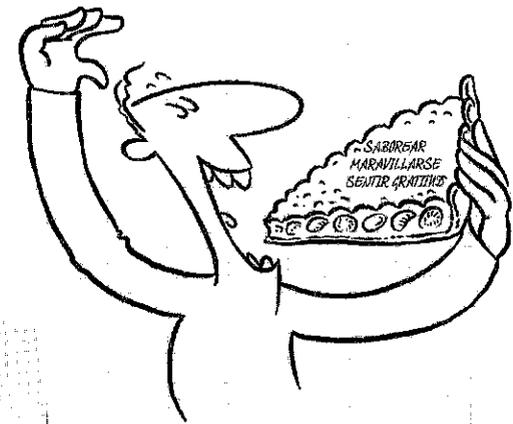
Haz una lista con algunas acciones concretas que hayas de acometer para conseguir lo que deseas. Aunque tal lista te resulte fantásica, no dejes de escribirla.

Comprométete a hacer al menos una acción de la lista a lo largo de la próxima semana.

Describe cuál va a ser. Apunta asimismo la fecha y cómo ha de cumplirse.

Vale más tener grandes sueños no alcanzados que pequeñas ambiciones conseguidas sin brillo.

Saborear, sentir gratitud,
maravillarse



ALEGRIA = Ambiciono
La Energía Gozosa
de Resplandecer e
Irradiar Alegría
Anne-Cécile Annet (Bélgica)

Colorea este texto y déjate empapar por su energía.



De los pequeños placeres a las grandes aspiraciones, lo que te hace profundamente feliz es el arte de saborear, de amar y de recordar lo que hay de hermoso y bueno en la vida.

SABOREAR

Coge una fruta que te guste particularmente.

En nuestro caso, cogeremos una manzana.

1. Inspira y espira profundamente varias veces.

2. Coge la manzana y lávala bajo un fino hilo de agua.

Escucha cómo cae. Mira cómo se desliza sobre la fruta.



siente en tu mano su frescura y suavidad... ¡Es tan maravillosa!

A continuación, siéntate, pon la manzana en un plato y obsérvala atentamente: ¿De qué color es? ¿Cuál es su forma?

3. Luego cógela. ¿Es suave, rugosa, pesada, ligera? Tómala el tiempo que necesites para ser totalmente consciente de lo que haces.

4. Aspira su aroma. Permanece en el momento presente, no lo compares a otros instantes, aunque te invadan recuerdos del pasado.

5. Corta la manzana en trozos y péjala si lo deseas. Centra tu atención en el cuchillo que corta y pela la fruta; escucha el sonido cuando partes la manzana. Siente su carne húmeda en tus dedos. Observa su color.

6. Da un primer mordisco y saboréalo lentamente. Siente el sabor y la textura de la pulpa, así como el jugo que se extiende por la boca y se mezcla con la saliva.

7. La manzana se funde en tu boca; engulle este primer bocado con tranquilidad.

SENTIR GRATITUD

Observa ahora cada trozo de manzana con los ojos del corazón. Piensa en todo lo que ha hecho falta para que ese fruto se encuentre en tu casa y lo puedas degustar. El árbol en el que ha salido la manzana, el suelo que ha permitido el crecimiento del manzano, las personas que han recogido los frutos, el país donde esto ha ocurrido. Imagina toda la cadena que ha orgueñado la llegada de esa manzana hasta ti para alimentarte. Visualiza el lugar donde la has comprado. Haz ahora lo mismo con tu plato, tus cubiertos, tu silla... e inmediatamente siente gratitud por la abundancia de la vida que se te ofrece por medio de una sencilla manzana. Para ello, acoge y vive cada una de las facetas de tus sentimientos y sensaciones. Si algunos pensamientos te alejan de tu gratitud, vuelve a escuchar tus cinco sentidos.

Calcula el tiempo que has necesitado para hacer el ejercicio entero. ¿Crees que ha sido tiempo perdido? ¿O por el contrario has aprovechado esa lenta degustación?

¿Qué te ha enseñado?

Si, en cualquier situación, quieres reforzar tu gratitud con respecto a lo que la vida te ofrece y/o si deseas expresársela a alguien, es muy poderoso, tanto para ti como para la persona a la que te

diriges, pasar por las tres etapas de la Comunicación NoViolenta®:

- 1) Observa o menciona una acción o un gesto que te haya causado un bien;
- 2) Enumera las necesidades que has satisfecho con él;
- 3) Expresa tus sentimientos al volver a pensar en él ahora.

Ejemplo. Cuando te he contado que estoy triste por mi separación, y tú me has escuchado, has satisfecho en mí dos necesidades: la de ser escuchado y la de saber que le importo a alguien. Cuando lo recuerdo, me emociono y siento agradecimiento por tu amistad.

Piensa en tres momentos que hayas vivido hoy y repara en su belleza.

Por ejemplo, la mirada afable del dependiente de una tienda, un fragmento de cielo azul, una buena noticia, el canto de un pájaro, etc.

Y no pienses que ha sido poca cosa...

¡El objetivo aquí es maravillarse, no lamentarse!

La alegría está en todo. Hay que saber extraerla.

Confucio

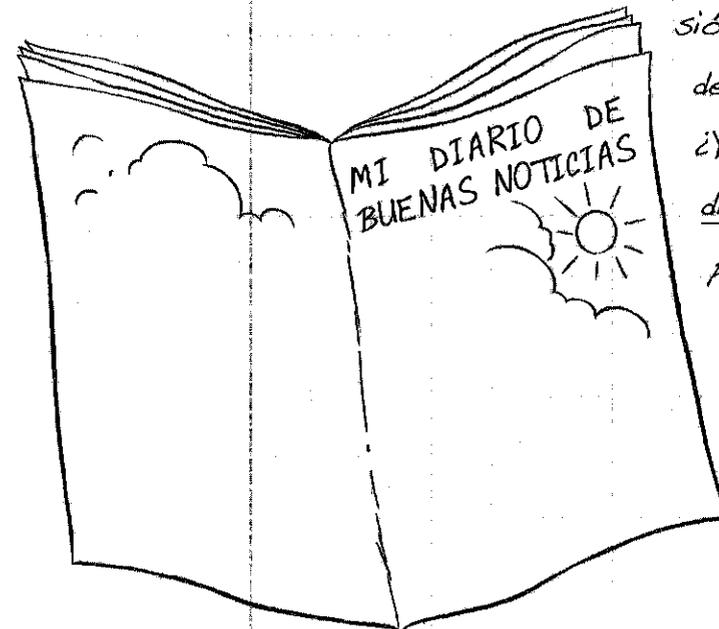
CULTIVAR ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVOS

Nuestra alegría depende de nuestra capacidad de dejar que moren en nosotros los momentos alegres. Cuanto más profundamente los sintamos, más se habituará nuestro cerebro a localizarlos y a aprovecharlos. El bienestar aumenta cuando reconocemos y nos beneficiamos de nuestros estados de ánimo positivos. La alegría es el resultado de sumar el bienestar con el acto de conciencia de ese bienestar.

Christophe André

Todo aquello en lo que pongo mi atención se hace más grande.
Sumérgete durante dos minutos en un recuerdo agradable reciente. Vuelve a sentir lo que sentiste, revive tus sensaciones y disfrútalas, así como todas tus sentimientos. Utiliza tus cinco sentidos para darle a ese momento su plena expansión. ¿Qué conclusiones sacas de este ejercicio?

¿Y si comenzaras a llevar un diario de buenas noticias empezando por contar ese momento?



Disciplinar la mente

¿Pero qué podemos hacer los días en que todo resulta cargante y no se tiene la menor energía para poner en marcha esas transformaciones? De hecho, si todo es pesado y doloroso, será mucho más difícil cambiar tus costumbres. Si estás pasando un periodo de angustia, antes de abordar los aspectos referidos a la disciplina personal, lee estas cinco frases, colorea la que más te guste y prométete que vas a leer este punto cuando tengas bastante ánimo y fuerza para labrar con perseverancia tu territorio interior.

Cinco frases para los días de angustia
(extraídas de No camines si puedes bailar)

La noche es siempre más negra
justo antes de salir el sol.



Las fresas que tienen mejor sabor son las que han estado expuestas al mayor frío.

Cuando has aceptado por completo un dolor, este se transforma.

Lo esencial es tu mirada. Y cambiar de mirada no cuesta nada. Cuando cambias de mirada, la situación cambia.

Intenta hacer lo que te guste, como puedas, y saboréalo. A veces, se trata solamente de respirar y de sentir cómo entra el aire en tus pulmones...

Ahora, escribe una frase o piensa en algo que podría realizarse y te ayudaría a ser feliz.

Léelo a diario desde el corazón y con espíritu abierto hasta que comiences a creer en la posibilidad de que se haga realidad.

Por ejemplo: *¡merezco que alguien me ame!*

Pasado este preámbulo de auxilio, si tu vida es confortable y agradable, es importante que decidas desarrollar tu capacidad de disciplinar la mente a fin de que se convierta en un hábito que podrá apoyarte en los momentos de enfrentarte a algún gran reto.

A continuación te presentamos unos ejercicios que te ayudarán a ser positivo/a, fuerte e incluso feliz cuando atraveses momentos tormentosos.

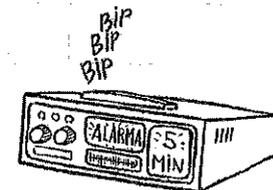
Convertirse en observador de los propios pensamientos ayuda a tomar distancia frente a las dificultades de la vida cotidiana. ¡Es esencial no dejarse teledirigir por los pensamientos! Según el modo en que controlamos nuestra mente, creamos nuestro infierno o nuestro paraíso. La mayoría de las veces, cuando aparece un pensamiento, sin darnos cuenta, surfeamos en su ola y nos vemos arrastrados por una corriente de

El 90 % de nuestros pensamientos son estériles y repetitivos.

Eckhart Tolle

ideas las más de las veces negativas e improductivas. Es un progreso inmenso hacerse conscientes de los automatismos mentales.

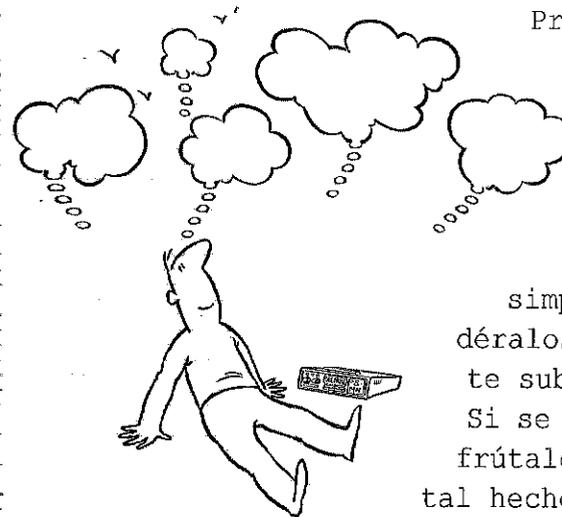
Ejercicio



Programa una alarma para que suene dentro de cinco minutos.

Ponte cómodo y cierra los ojos. Haz dos o tres respiraciones profundas y observa tus pensamientos, sin juzgarlos, sin analizarlos ni seguirlos. Míralos y simplemente deja que estén ahí. Considéralos como nubes que surcan el cielo. ¡No te subas a ninguna!

Si se apodera de ti un estado de paz, disfrútalo. Si tu mente está agitada, acepta tal hecho con benevolencia.



Dicho esto, es posible que gracias a este ejercicio tomes conciencia de los negros pensamientos que intoxican tu mente... Quizá sientas entonces el deseo de transformarlos. Lo que nos lleva a:

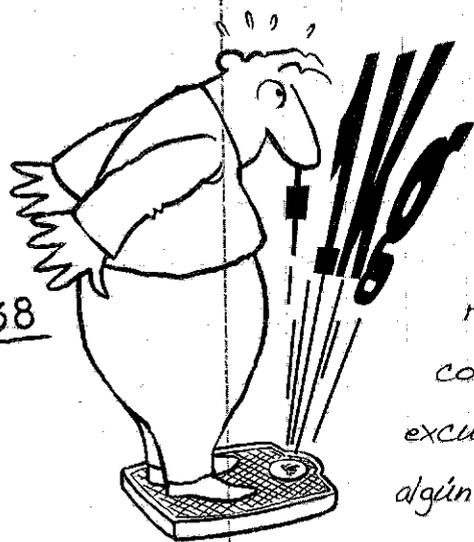
A nuestra mente le encanta juzgar, analizar, diagnosticar, comparar, valorar, etiquetar, criticar, rumiar, fulminar, lamentar, etc. Si nos hacemos conscientes del costo de este modo de actuar, sentiremos el deseo de abandonarlo.

La Comunicación NoViolenta® (un modo de comunicarse que nos permite abordar nuestras relaciones sin distanciarnos de nosotros/as mismos/as y de acuerdo con nuestra humanidad) es un excelente método para ayudarnos a transformar los negros pensamientos en potencial de acción: en efecto, una vez localizados los pensamientos tóxicos y los estados de ánimo negativos asociados, podemos tratar de descubrir el anhelo que estos intentan expresar torpemente.

Así, aquello por lo que me juzgo se convierte en aquello a lo que aspiro y aquello que me molesta en aquello que deseo.

Por ejemplo:

 Pensamiento negro: Uf, a pesar del régimen, esta semana me he echado un kilo encima. ¡No tengo fuerza de voluntad! Este tipo de pensamiento nos roba toda la energía y, en vez de servir para controlarnos, nos proporciona una perfecta excusa para compensar nuestra decepción con algún caprichito cogido a escondidas de la nevera...



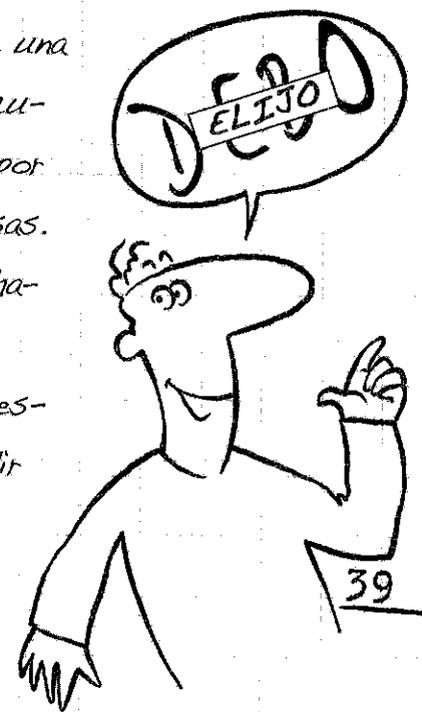
 Aquello a lo que aspiro: me gustaría confiar en mi fuerza de voluntad para no perder de vista mi objetivo.

Este pensamiento vuelve a enlazarnos con algo vivificante. En este caso, confiar en nuestra fuerza de voluntad para no tirar la toalla. Si centramos nuestra atención en aquello a lo que aspiramos, nuestra energía crece y nos resulta más fácil tener valor para controlarnos y averiguar de qué modo concreto hacerlo.

La felicidad y la alegría proceden de una actitud con la que intentamos vincularnos a las razones profundas por las cuales llevamos a cabo las cosas. Esto aumenta nuestro gusto de hacerlas.

Una vez somos conscientes de nuestros pensamientos, podemos decidir cómo y en qué pensar. Y esto es básico, dado que nuestros pensamientos engendran nuestros estados de ánimo.

Como es más placentero hacer



Las cosas con vitalidad que por obligación, nuestra energía será mayor si en vez de forzarnos a hacer lo que «debemos» hacer, nos vinculamos a lo que escogemos hacer porque «queremos» hacerlo... De algún modo se trata de descubrir los elijo desdibujados por debajo de los debo.

Ejercicio

Escribe una actividad que creas que debes hacer.

Escribe ahora las necesidades satisfechas y las no satisfechas con esta actividad.

Necesidades satisfechas

Necesidades no satisfechas

Antes de ponerte a hacer algo, establece si es posible un vínculo con las necesidades que habrás satisfecho una vez acabada esa tarea. Estarás más positivo/a y te costará menos la realización de tus actividades.

Por ejemplo: debo cocinar para mi familia.

En este caso, podemos imaginar que las necesidades satisfechas son necesidades de subsistencia, de cuidar de tus allegados, de complacer... y que las insatisfechas son la necesidad de reposo, de relax, de pereza, de ser a su vez mimado/a... Podemos estar dándole vueltas a que no paramos un minuto, y esto convertirá nuestra tarea en algo más pesado, o podemos decidir hacer la vida más agradable estableciendo un vínculo con el placer de cuidar de los demás...

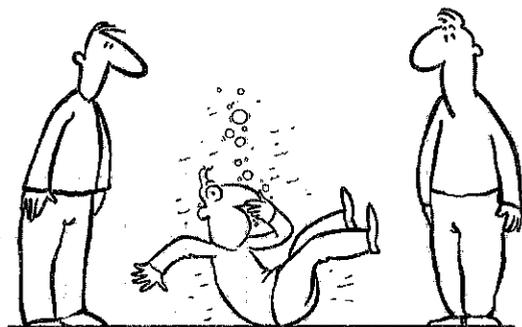
=> Elijo cuidar a mi familiar y a velar por su subsistencia.

Y TAMBIÉN ME COMPROMETO a disfrutar de mi necesidad de descanso en otro momento.

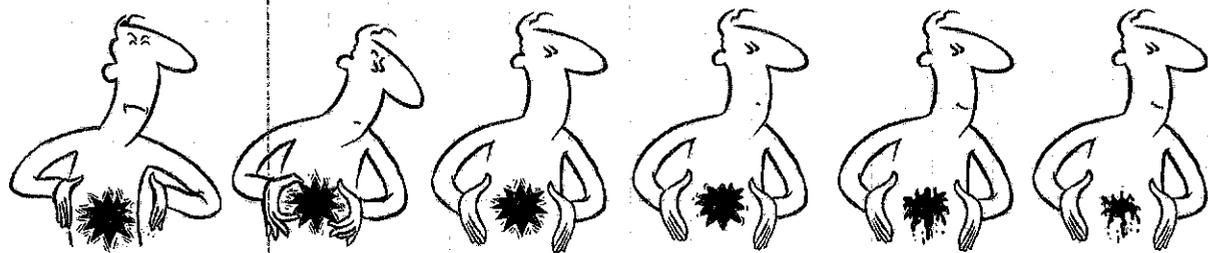


ACEPTAR LO QUE NO PUEDE CAMBIARSE Y LIBERARSE

Los seres humanos aspiran a la alegría y a la serenidad. Todo el mundo quiere evitar el sufrimiento. Sin embargo, pocos comprenden que para reducir el sufrimiento es mejor aceptarlo y sentirlo. Tocar fondo es doloroso, pero es lo que permite que nos apoyemos en el suelo para volver a ascender.



Vuelve al ejercicio facultativo de la página 18. ¿Crees que es el momento de hacerlo? Si tu radar interior te dice que sí, la próxima vez que sientas un dolor emocional, acéptalo. Pon tu atención en el lugar de tu cuerpo donde se halla. Si, aunque un dolor sea emocional, se percibe físicamente. ¿Tiene forma,



color, textura, peso? Acéptalos, sin luchar. Concéntrate y respira lentamente en la zona de sufrimiento. Abandónate y deja que el dolor se disuelva. No lo obligues a que se disuelva!

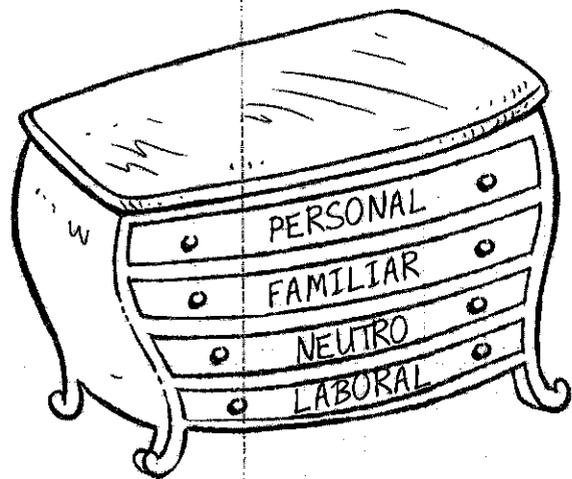
No trates de conseguir nada. Se trata de un proceso que se lleva a cabo poco a poco en ti, a veces sin que te des cuenta. Cuando plantamos una semilla de bambú en la tierra, durante meses, no se ve nada. Y de repente, de una vez, brota el bambú del suelo y crece varios metros. La perseverancia lleva a cabo en nosotros los mismos milagros que el sol y la lluvia en la naturaleza.



**DESARROLLAR EL ARTE DE
«HACER CAJONES»**

Aprender a hacer una cosa detrás de otra, con la confianza de que lo que hemos dejado en suspenso no se resentirá, necesita un cierto entrenamiento.

Cuando camino, camino; cuando como, como; cuando trabajo, trabajo; y cuando estoy en familia, ¡lo estoy plenamente!



Averigua cuál es tu situación actual atendiendo a estas preguntas:

☞ ¿Consigo liberarme de mis preocupaciones laborales cuando vuelvo a casa?

☞ ¿Puedo concentrarme en mi trabajo si hay alguna cosa que me preocupa?

☞ ¿En qué ámbitos de mi vida logro (o no logro) establecer separaciones claras?

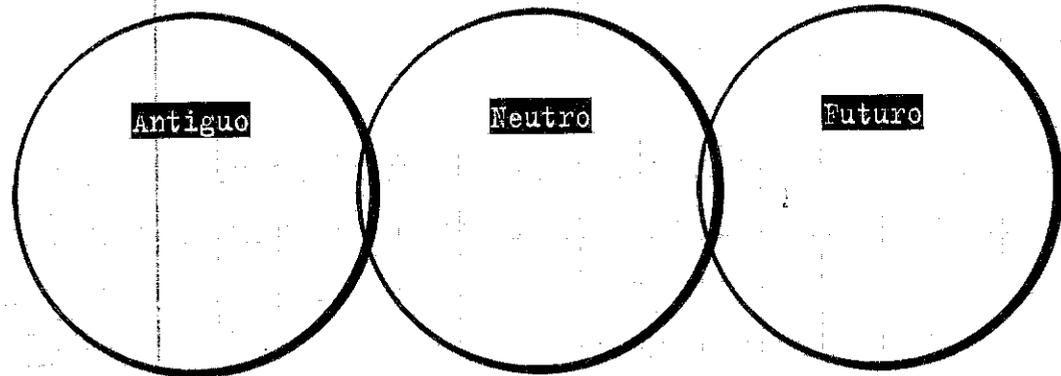
☞ ¿En qué ámbitos es más importante tener éxito?

Para desarrollar el arte de separar los ámbitos de la vida, es bueno disponer de un intervalo neutro entre dos actividades diferentes. Por ejemplo, podemos decidir tomar un tiempo de descanso, un momento de pausa, aunque sea brevísimo, en vez de precipitarnos de una actividad a otra. Si hemos de hacer un trayecto entre dos lugares, esto puede ayudarnos a vaciarnos interiormente del ámbito del que venimos para sumergirnos totalmente en el próximo.

Si no, al llegar a casa, podríamos barajar la posibilidad de decirle a nuestra pareja que necesitamos un momento de soledad para poder dedicarnos inmediatamente a ella.

Describe aquí el intervalo neutro que vas a instaurar, si es necesario, entre dos ámbitos de tu vida.

Y si ha de cambiar algo en tu forma de ser, habla primero de tus intenciones con las personas a las que les afecte.



Dibuja o describe en los círculos 1 y 3 dos actividades que te resulte difícil encadenar, debido a que las preocupaciones, los problemas, o el estrés... de un ámbito suelen acompañarte al siguiente. Pon en el círculo del centro un símbolo de lo que vas a realizar para crear un espacio de transición que te permita disfrutar del momento siguiente, estando completamente presente en él.

Por ejemplo: eres secretario/a, y conforme pasan las horas, sube el ritmo de trabajo. Dejas la oficina tenso/a, estresado/a, agotado/a. Tu actividad siguiente consiste en recoger rápidamente a tus hijos de la guardería... ¿Qué podrías hacer para prepararte para recogerlos estando lo más tranquilo/a y relajado/a posible? ¿Podrías gozar de un par de minutos, al volante de tu coche, para respirar y «hacer una pausa»? ¿O tal vez podrías encontrar tu quietud interior, tu propio ritmo, contemplando las nubes que pasan por el cielo? No intentes hacer nada demasiado sofisticado, intenta simplemente que vuelva a

instaurarse la calma en ti para liberarte de tus preocupaciones.

Averigua cuál es TU respuesta y compruébala en cuanto puedas para ver si te ayuda.

ELEGIR LOS ESTADOS DE ÁNIMO

El talento más poderoso para experimentar la alegría de vivir consiste en aprender a sentirse bien incluso cuando todo va mal. Sentirte mal te aparta de tu poder de acción, por ello has de buscar las necesidades insatisfechas que originan tus sentimientos desagradables y explorar a continuación la acción que has de emprender para, si es posible, colmarlas.

Por el contrario, un estado de ánimo negativo, sufrido pasivamente, no ayuda en nada a transformar una situación desagradable.

Si quieres que tu vida cambie según tus aspiraciones, debes desarrollar la capacidad de sentirte ahora como si ya tuvieses la vida con la que sueñas para mañana. Pues lo que seas mañana depende de cómo te sientas hoy.

David Komsí

Ejercicio difícil...

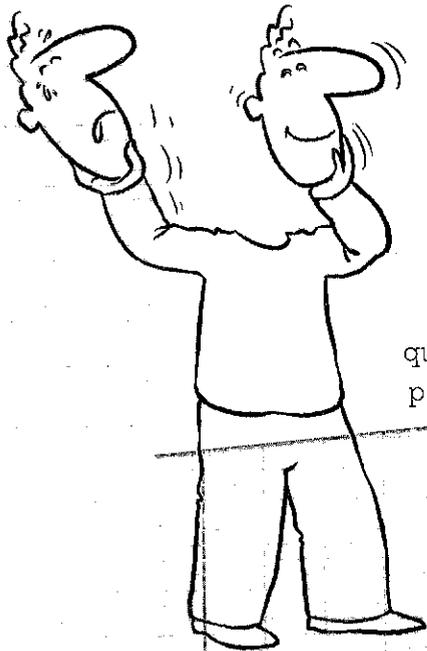
...para repetir a menudo:

Piensa en un aspecto de tu vida (¡no uno demasiado complejo!) que te preocupe. Averigua cuáles son tus sentimientos incómodos con respecto a él.

Pregúntate cómo te sentirías si ese problema estuviese resuelto.

Practica el ejercicio de sentir anticipadamente ese sentimiento. ¡Sumérgete en él a voluntad!

Por ejemplo: has perdido las gafas. Sientes angustia y/o cólera. Si las encontraras, te sentirías aliviado/a, ¿no? Entonces, decide estarlo ya, ¡aunque estés buscando tus gafas por todas partes!



Tener la capacidad de elegir los estados de ánimo permite ser independiente tanto de las buenas como de las malas cosas.

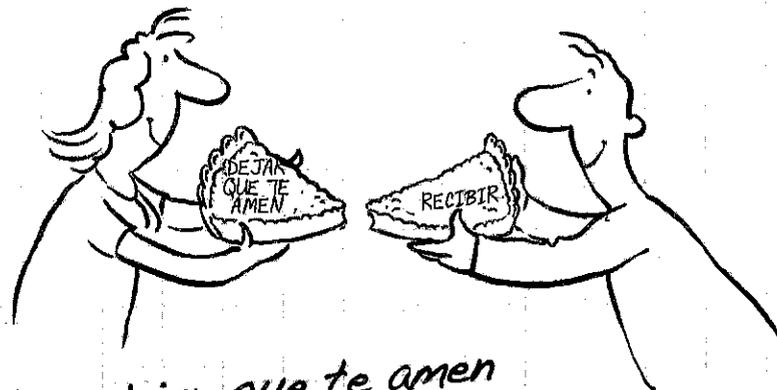
Si tu alegría de vivir es independiente de las buenas cosas, su ausencia no tendrá el poder de hacerte infeliz.

David Komsí

Un momento de relax. Responde a estas preguntas con un verdadero o falso.

1. Vivir con alegría estimula la inmunidad. **verdadero falso**
2. Las emociones negativas y positivas son contagiosas. **verdadero falso**
3. Demasiadas tristezas a la vez, al igual que demasiadas alegrías, estresan el organismo. **verdadero falso**
4. La alegría de vivir no se consigue de una vez para siempre; es una disciplina de vida que se ha de cultivar. **verdadero falso**
5. Se es triste o alegre, es una cuestión de temperamento que no puede cambiarse. **verdadero falso**
6. Los estados de ánimo positivos con moderación son beneficiosos para la salud física y emocional. **verdadero falso**
7. El alcohol hace feliz. **verdadero falso**
8. El alcohol deprime. **verdadero falso**
9. La alegría de vivir depende más de lo que se tiene que de lo que se es. **verdadero falso**
10. Al estimular la secreción de endorfinas, la actividad deportiva tiene un efecto antidepresivo. **verdadero falso**
11. El dominio de las emociones proporciona más felicidad que las posesiones y los placeres. **verdadero falso**

Estas son las respuestas al cuestionario:
1, 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11 = Verdadero. 5, 7, 9 = Falso.
N.B.: a corto plazo, el alcohol puede hacer feliz porque desinhibe, pero, a largo plazo, deprime.



Recibir y dejar que te amen

RECIBIR

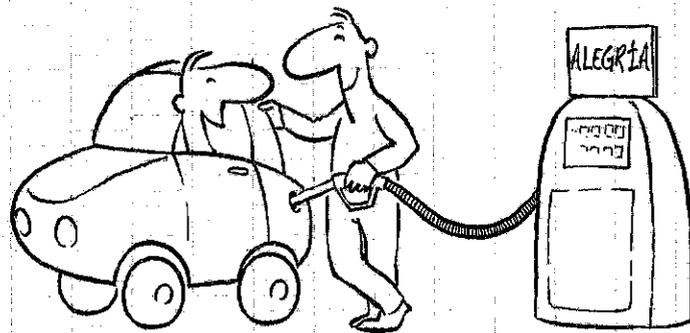
Muchas veces es más difícil recibir que dar.

Para ponerle gasolina al coche, desenroscas el tapón del depósito.

¿Qué tapón desenroscas para llenar el depósito de las cosas que te dan? ¿O tal vez te da miedo devolver el favor, no merecerlo, o que sea inconveniente mostrarte feliz, o pensar que te manipulan o te compran...?

¿Te das permiso para disfrutar de las cosas buenas de la vida o te reprimas de alguna u otra forma con respecto a los placeres cotidiano?

Vigílate, porque el presente es ahora!



¡Después, ya no podrás saborear la misma alegría que la que puedes experimentar ahora!

iii Ejercicio indispensable y que debería practicarse sin restricción, de manera multicotidiana!!!

La próxima vez que alguien haga algo

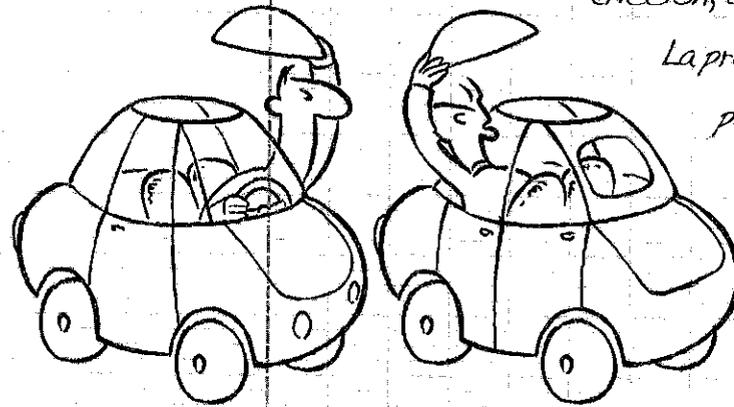
por ti (por ejemplo... cederte el paso en la carretera... ¡sí, a veces sucede!), dedica un

momento a respirar, reducir la velocidad (no

tanto la de tu coche como

la de tu ritmo interior!) y a valorar lo que te han dado. Observa si es habitual o fácil para ti recibir plenamente o no.

Anota aquí aquello de lo que te hayas hecho consciente.



DEJAR QUE TE AMEN

El amor nos abre, y lo habitual es que aspiremos a él, pero cuando llama a nuestra puerta no logramos aceptarlo. Sobre todo si hemos sido heridos/as y nos hemos convertido en desconfiados/as, prudentes, cerrados/as...

¡Y sin embargo el amor nos convierte en alegres y entusiastas!

¿Cuál es tu situación en concreto?

¿Aceptas libremente el amor cuando llega?



Elegir el amor es
elegir la alegría.

Marie Pier Charron

Amar y dar

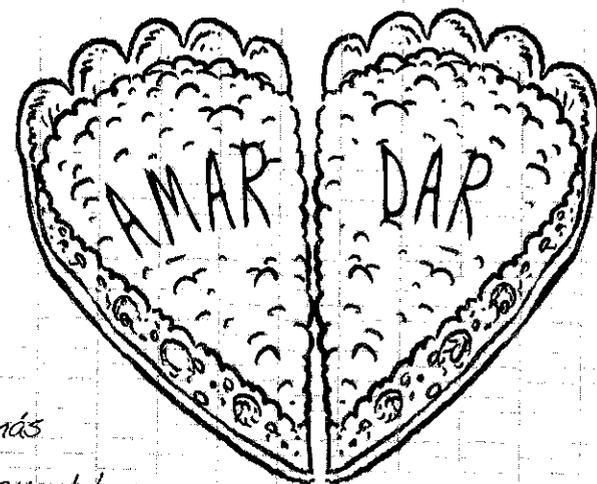
AMAR

El amor es un estado interior que depende más de quien lo dispensa que del objeto de amor. Cuando este amor está firmemente anclado en nuestro interior, de forma espontánea y evidente se traduce en actos.

Citaré, entre ellos, la dación libre y desinteresada (de uno/a mismo/a, de su tiempo, de sus cosas...), la preservación de la vida, la aspiración a celebrar las bellezas de la existencia, el trabajo de evolución de la conciencia...

Lo importante es amar por amar. No de amar porque... El amor que necesitamos es el que existe ya en nuestro interior y que intenta expresarse. Elegimos el amor abriéndonos a esa parte donde el amor ya habita. De este espacio emana la auténtica belleza y una alegría pura.

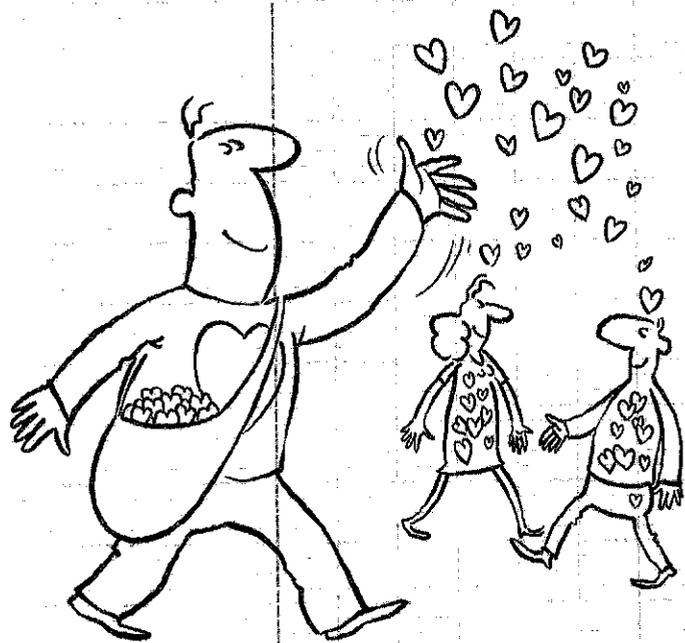
Marie Pier Charron



Una ley universal prima sobre el resto: es la ley del agápe, del amor. Para los griegos, el agápe es ser positivo, amar la vida, la bondad.

Si estamos enamorados/as, estamos sobre todo enamorados/as del amor que sentimos. Cuando sentimos amor, gracias al hecho de que la relación nos pone en un cierto estado de ánimo, experimentamos diversas sensaciones. Estas sensaciones de amor existen en nosotros, y podemos decidir experimentarlas en todo momento.

David Korsi



¡Por tanto, podemos estar enamorados/as... aunque no tengamos de quién!

Ejercicio: vuelve a sentir un momento de amor y a continuación proyecta silenciosamente ese amor

hacia los que te rodean, aunque no los conozcas.

Realiza habitualmente este ejercicio, pues hará que aumente tu capacidad de amar.

Una última cosa: es evidente que es bueno vivir el amor... pero es menos conocido que también mejora nuestra salud.

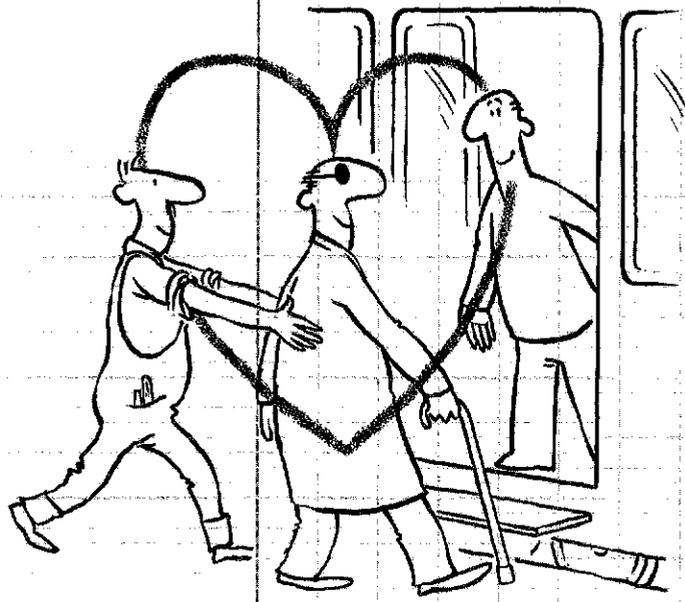
¡Aquí tienes unos datos! se ha llevado a cabo una investigación con bebés de reclusas. Para ese estudio, se dejó a algunos niños de pecho en la prisión con sus madres, sin recibir ni cuidado ni limpieza. Otros fueron apartados de sus madres pero se les proporcionó cuidados y limpieza. El balance de salud de estos bebés mostró que los niños del primer grupo (los que se quedaron en la cárcel con sus madres, pero sin cuidados) gozaban de mejor salud y tenían una inmunidad más elevada que los del segundo grupo. Se puede deducir de esto que el amor es un factor que favorece la salud.

DAR

Frases para colorear

¿Para qué sirve lo que soy si no contribuye a hacer un mundo mejor?

Cada vez que doy, hago espacio para recibir.



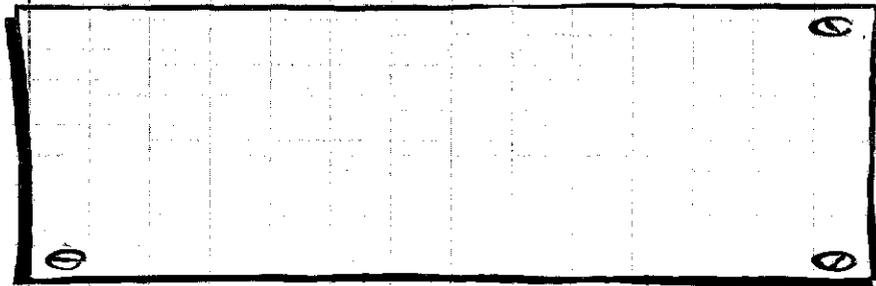
Un invidente intenta subir a un tren. Tiene dificultades para llegar al escalón. Un obrero se da cuenta y deja lo que estaba haciendo para acudir en su ayuda. Una tercera persona observa la escena y se emociona y conmueve al ver la alegría

tanto en el rostro del invidente como en el del obrero.

La amabilidad del obrero ha aumentado el bienestar de todos, incluso el del observador.

Recuerda la última vez que le diste algo a alguien (puede ser tu tiempo, atención, un regalo, una comida, una sonrisa...).

Describe aquí lo que hiciste en concreto, tus sentimientos en aquel instante, las necesidades que tal hecho satisfizo en ti y en la persona que fue objeto de tu generosidad.



Ahora observa lo que sientes en este momento al volver a pensar en ello.

¿Es algo que hace más alegre tu vida?

Si la respuesta es que sí, te proponemos otro ejercicio:

Imagina una sorpresa que le pudieras dar esta semana a alguna persona, conocida o desconocida. Si te intimida o te da miedo, animate recordando lo siguiente: quien no supera un miedo al día, no aprende la lección de la vida.

Por ejemplo, podrías comprar una flor y ponerla a la entrada de una de las puertas de tu edificio. O tal vez podrías ofrecerle a un vecino una ollita del delicioso potaje que acabas de preparar. O podrías hacerle un cumplido a la cajera de una tienda...

Después de haber realizado este pequeño ejercicio, de aire anodino en apariencia, piensa si te sentirías capaz de convertirlo en una divertida práctica cotidiana. Explora igualmente la forma que más te divierte: ¿dar sorpresas a desconocidos o tener atenciones inesperadas con tu familia o tus amigos?

Si actúas con entera libertad, será del todo verosímil que la felicidad de dar una sorpresa o hacerle un cumplido a alguien lo disfrutarás tanto tú cuanto la persona con la que tienes el detalle. Si no fuera el caso, cuida de ti entonces: prepárate pequeñas atenciones y sorpresas, mímate, hasta que crezca en ti el impulso de hacérselo a los demás.

Frases para colorear:

En todo acto de dar, es esencial dar y olvidar de inmediato que se ha dado. Seremos tanto más felices si no esperamos nada a cambio y no hablamos de ello.

Entre las actitudes de la página siguiente, colorea las que ya hayas desarrollado con la lectura de este cuaderno o artes. A continuación, escoge una que vayas a cultivar en concreto durante los próximos días.

movimiento

disciplina mental

escucha
del ritmo
interior

receptividad

cuidado de la vida

amor

elección de los
estados anímicos

transformación de los
pensamientos negros



autoescucha

presencia en
el momento

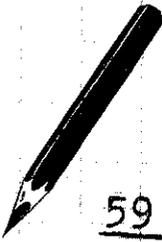
valentía

dación

arte de hacer
cajones

transformación
del debo
en un elijo

originalidad



cuidado
del cuerpo

Cambiar el culto a los objetos por el culto a las relaciones

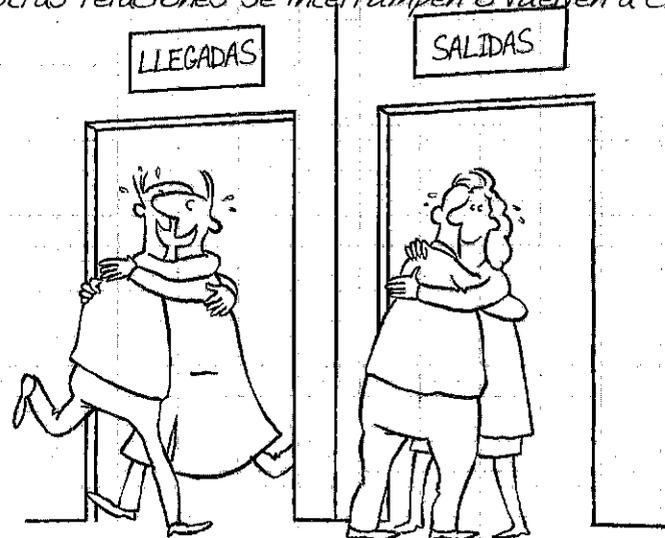
Si pusieramos una al lado de otra las tragedias que un mes de telediario nos brinda, veriamos que todas proceden de una triple ruptura: ruptura del hombre consigo mismo, con los demás y con el planeta.

Patrick Viveret

Este cuaderno comenzó explorando la importancia de la relación con uno/a mismo/a. Y se acaba haciendo hincapié en la intensidad que la relación con los demás crea en nuestras vidas.

Para que te convenzas de ello, y si lo necesitas, vete a una estación y escruta los rostros de

las personas que se dicen adiós y de aquellas que se reencuentran. Incluso los más pudorosos están llenos de vida. Se apoderan de nuestro corazón intensas emociones cuando nuestras relaciones se interrumpen o vuelven a crearse.



¿Cómo vivirías tus relaciones con tus familiares y amigos si, al igual que en el encuentro contigo, te dirigieses a las personas que quieres con la conciencia del carácter sagrado del instante, como si fuera la primera o última vez?

Ha llegado el momento de separarnos... Te deseo que experimentes hasta qué punto el arte de cultivar la alegría de vivir permite estar sereno/a sin tranquilizantes, satisfecho/a sin objetos materiales, deslumbrante sin ninguna droga y ebrio/a sin beber en otra fuente salvo la propia.

¡Y a fin de decirnos adiós con sencilla alegría, te propongo una última historia para meditar!

Al alba, en plena montaña, un paseante se encontró un día con un pastor. Le preguntó:

¿Qué tiempo hará hoy?

Muy apacible, respondió el pastor:

El tiempo que me gusta.

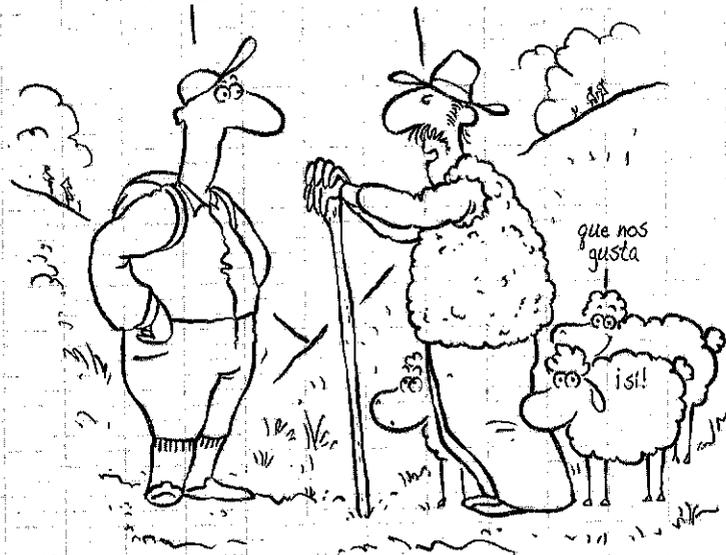
Impaciente por obtener una respuesta, el paseante siguió 61 insistiendo:

¿Y cuál es ese?

¡No lo sé aún! respondió el pastor divertido...

ENTONCES, AMIGO,
¿QUÉ TIEMPO
HARÁ HOY?

EL QUE ME GUSTA,
ESTOY SEGURO



Pero, entonces, ¿cómo puede afirmar que será el tiempo que le gusta? replicó, con un punto de irritación, el paseante, de espíritu más bien cartesiano...

El pastor añadió: A lo largo de mi vida, me he dado cuenta de que no siempre puedo tener lo que me gusta, así que he decidido que me guste lo que tengo. Esa es la razón por la que estoy seguro de que vamos a tener el tiempo que me gusta...

Si deseas profundizar en el tema de la alegría de vivir, te recomiendo que acudas al cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo, de Comunicación NoViolenta® (Anne van Stappen) y para aprender a ser feliz (Yves-Alexandre Thalmann).

Agradecimientos

Agradezco en particular a los autores citados en el texto, Christophe André, Marie Pier Charron, Gurumayi Chidvilasananda, David Korsi y Patrick Viveret, el dinamismo con el que llenan mi vida proporcionándole claves para una alegría perdurable. Su enorme saber ha dado en buena medida cuerpo a varios temas tratados en este cuaderno. La estructura y la refundición del contenido no me han permitido citarlos cada vez que lo requería, pero mi gratitud por su trabajo como fuente de inspiración es inmensa. Recomiendo vivamente la lectura de sus obras.



Anne van Stappen es doctora en medicina. Ya muy temprano se interesó por las relaciones humanas y se formó en diversas disciplinas terapéuticas. Su aspiración a cuidar los males del cuerpo mediante las palabras del corazón se convirtió en realidad después de su encuentro con la Comunicación No Violenta. Formadora en CNV desde 1995, organiza conferencias y talleres sobre comunicación y gestión de conflictos. Es autora de *Ne marche pas si tu peux danser*, del *Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo* y del *Cuaderno de ejercicios de Comunicación No Violenta*.

Estos dos últimos editados por Terapias Verdes.